№6 (482) март 2015

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Почему весной может болеть желудок

Чтобы сердце не сбилось с ритма

Мыльный пузырь – хороший доктор

1000! рублей ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

ШЛЯПКИ НОСЯТ СЧАСТЛИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Детям полезно боржоми с виноградом

Кошмарики

ХИРУРГАМ УДАЛОСЬ ПРИШИТЬ РУКУ

В Китае интернет-зависимость стала самой тревожной национальной проблемой. Молодые люди разными способами пытаются бороться с ней. Недавний случай потряс всю страну. 19-летний Ван отрезал себе левую руку. Потерявшего много крови парня удалось спасти: его доставили в реанимацию. Молодой человек признался врачам, что решился на безумный поступок из-за того, что понял: Интернет полностью поглощает его личность и спасти может только отсечение руки. Хирургам удалось пришить руку, но пока неизвестно, удастся ли восстановить ее подвижность.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА РУГАЕТСЯ МАТОМ

После инсульта Светлана Николаевна из Ростова-на-Дону стала ругаться матом как сапожник, а ведь раньше была вежливая, добродушная. Теперь же оскорбления сыплются в адрес мужа, дочери и даже маленьких внучек, в которых бабушка души не чает. А все дело в том, что после инсульта в мозге каким-то образом отключились сдерживающие центры, и она стала выплескивать все эмоции наружу. Беседы с психологом, увы, не помогают.

НЕЧТО ЧЁРНОЕ ИЗВИВАЛОСЬ В НОЗДРЕ...

Ж. из Германии после путешествия по Юго-Восточной Азии несколько недель страдала от кровотечений из носа, думая, что лопнул сосуд. Но однажды... появилось нечто черное, извивающееся в ее ноздре. Это было явно живое существо. Встревоженная девушка немедленно обратилась в скорую помощь. Медики при помощи зажимов и пинцета извлекли паразита. Это была пиявка. Попала она в нос примерно месяц назад во время поездки по Вьетнаму и Камбодже — не исключено, что во время купания в водоемах.

■ У МУЖЧИН ИНТЕЛЛЕКТ НА ЛИЦЕ НАПИСАН, А У ЖЕНЩИН — НАРИСОВАН.

■ ПИНОК — ЭТО ТОТ ЖЕ ПОДЗАТЫЛЬНИК, НО ЭТАЖОМ НИЖЕ.

Знаете ли вы, что...

● Лекарства от давления делают кожу очень чувствительной к ультрафиолету. Это грозит развитием рака губ, особенно у людей со светлой кожей. И все потому, что вещества нифедипин и гидрохлоротиазид, которые входят в состав многих препаратов, снижающих давление, поглощают энергию ультрафиолета и других источников света.

● Прием курсами некоторых препаратов от боли в суставах и спине, например «Этодолака», повышает риск смерти от инсульта. Поэтому пациентам с высоким риском мозговой катастрофы лучше лечиться другими лекарствами. Уже изобретен новый класс более безопасных препаратов от боли в суставах.

● Музыка позволяет многим людям расслабиться, но с возрастом она начинает мешать концентрироваться и вспомнить нужную информацию. Поэтому пожилым людям всю сложную умственную работу лучше выполнять в тишине. Даже шум дождя не позволяет как следует сосредоточиться.

Новости

ИЗРАИЛЬСКИЕ стоматологи разработали устройство для исправления неправильного прикуса. Оно надевается только на ночь и выравнивает зубы с помощью давления воздуха. Полный курс лечения от 4-х месяцев до 1,5 года.

В БРАЗИЛИИ появились роботы по пересадке волос. Они могут подсаживать в область лысины до 1000 волосков вместе с волосяными фолликулами, не оставляя при этом никаких швов. Правда, стоит это пока очень дорого.

ТОМСКИЕ ученые разработали препарат для борьбы с болезнью Паркинсона. До настоящего времени этот недуг считался неизлечимым. Новое лекарство не только замедлит развитие болезни, но и вернет человека к нормальной жизни.

В ИРКУТСКОМ областном онкодиспансере злокачественные новообразования предстательной железы теперь лечат методом внутритканевой лучевой терапии (брахитерапия). На приобретение оборудования выделено 11 миллионов рублей.

СКОРО в России запретят курить ближе чем в 50 метрах от детских площадок. Зонами без курения, скорее всего, объявят подземные переходы, остановки общественного транспорта, парки, пляжи и другие места массового отдыха.

В ДАГЕСТАНЕ людей губит вода. Уже 69 человек, в том числе 58 детей до 17 лет, госпитализированы в инфекционный стационар с диагнозом гепатит А. Все больные пользовались водой из водовода Кайтаг-Дербент.

Идём на рентген *Прикинь на себя*

Осторожно: щитовидка!

РЕНТГЕНОВСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, В ХОДЕ КОТОРЫХ В ВЕНУ ВВОДЯТСЯ ЙОДСОДЕРЖАЩИЕ КОНТРАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВЫЗЫВАЮТ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

■ НАРЯД ЖЕНЩИНЫ ВЫДАЕТ ЕЕ НАСТРОЕНИЕ. В ПОДАВЛЕННОМ СОСТОЯНИИ ДАМЫ НАДЕВАЮТ БЕСФОРМЕННЫЕ ДЖИНСЫ И КОФТЫ.

■ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ НАДЕВАЮТ ЯРКИЕ НАРЯДЫ.

■ А ВОТ ШЛЯПКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ НАДЕВАТЬ ТОЛЬКО СЧАСТЛИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ.

Это связано с тем, что контрастные препараты содержат йод в количествах, в сотни раз превышающих допустимую норму. Йодсодержащие рентгеноконтрастные средства широко используются для проведения диагностических и лечебных процедур в кардиологии, ангиологии, урологии, гастроэнтерологии. Год от года увеличивается число коронарных ангиографий и КТ-коронарографий с контрастированием. Во время этих исследований пациенту вводится от 15 до 100 г йода — это превышает количество йода в организме человека в 1500-10000 раз!

Изучив истории болезни 400 пациентов с гипотиреозом и гипертиреозом, ученые выяснили, что риск развития гиперфункции щитовидной железы увеличивается в 2 раза после проведения рентгеноконтрастной ангиографии или эндоваскулярной ангиопластики. Также выявлена связь между рентгеноконтрастной диагностикой и развитием гипотиреоза после этой процедуры. Та или иная тиреоидная проблема развивается у 1 из 33 пациентов. При этом, если пониженная функция щитовидной железы постепенно нормализуется без лечения, то справиться с гипертиреозом организм самостоятельно не может. Подобные нарушения в работе эндокринной системы чреваты колебаниями веса, гипертонией, ухудшением течения ишемии сердца, аритмией, психологическими и сексуальными проблемами. Чтобы этого не случилось, ученые рекомендуют перед проведением исследований с йодсодержащими контрастными веществами обязательно исследовать функции щитовидной железы.

Прежде чем проводить исследования с йодсодержащими контрастными веществами, обязательно исследуйте функции щитовидной железы.

Не навреди!

Не копите дома мусор! Под воздействием грибков, образующихся при разложении, могут появиться проблемы с кожей и даже возникнуть сложности с дыханием. Если даже просто поднять крышку ведра с мусором, разлетаются споры. При вдыхании они наносят вред легким, приводят к аллергии, астме, лихорадке и зуду.

Авось пригодится

ШТРАФ ЗА НЕПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Врачей поликлиник и скорой помощи будут штрафовать за неправильные диагнозы и госпитализацию на их основании, а деньги за штрафы отправлять в больницы, куда поступили пациенты с неверными диагнозами. Ранее врачам скорой помощи запрещалось госпитализировать пациентов с диагнозами ангина, скарлатина, эпилепсия, острый отит, гепатит, а также с абсцессами и бронхиальной астмой.

СТАЦИОНАР ОДНОГО ДНЯ

В Кемерове при поликлинике скоро начнут работать центры амбулаторной хирургии и стационары одного дня. Здесь будут проводить несложные операции. Толчком для принятия такого решения стала перегруженность хирургических стационаров города. И это при том, что каждый пятый плановый хирургический больной не нуждается в круглосуточном наблюдении.

Похож на тонометр

Скоро российские военные и спасатели получат в свое распоряжение специальный жгут, останавливающий большие кровотечения.

Изобрели его ученые-физики из Ростова. Нередко во время военных действий или катастроф люди гибнут от кровотечений. Наложение обычного жгута малоэффективно, новый манжет позволяет останавливать кровотечение до 6 часов: этого времени вполне достаточно, чтобы эвакуировать раненого и провести операцию, избежав ампутации конечности. Ультразвуковой манжет похож на прибор для измерения артериального давления. Он накладывается на место повреждения, надувается с помощью электрического моторчика и пережимает конечность. Место разрыва сосуда определяется с помощью допплеровского ультразвука и подвергается ультразвуковой коагуляции. Планируется выпуск нескольких вариантов ультразвукового прибора: облегченный — для солдатской аптечки (весом 3 кг), более тяжелый — для санитаров и стационарного госпиталя. По мнению разработчиков, такой манжет будет применяться не только на поле боя, но и в мирной жизни — спасателями МЧС и врачами скорой медицинской помощи. Первые приборы появятся в мае 2015 года.

Сенсация

По мнению вирусологов, ВИЧ-инфекция, гуляющая по миру, мутирует и становится менее опасной. Иммунная система ослабляет вирус, заставляя его больше времени затрачивать на приспособление к жизни в организме. В итоге вирус становится менее заразным и реже перерастает в СПИД. Есть мнение, что со временем ВИЧ-инфекция станет «почти безвредной».

Обед из мха, конфеты из берёзы

На Ямале придумали свои невероятные деликатесы.

Сыр с плесенью, говорите? А вот «тундрового хлеба» отведать не хотите ли? Диковинку пекут из бурого мха и белой муки. Ямальские ученые создают не просто уникально вкусные, но и полезные блюда. Есть быстрые обеды — тундровые сухарики, которые нужно залить соусом из северных трав и ягод. На вид тюря, а на вкус... за уши не оттащишь! А на сладенькое — арктическая конфета. В составе: береза, кипрей узколистный, сибирская лиственница, сосна, ягель и красная рябина. Съел штучку — и усталость как рукой сняло. Сейчас ученые экспериментируют над сыром. Он будет из молока — тут от традиции не уклонишься, но в него добавят травы и мох.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Поборемся за здоровье!

ЧЕМ БЫ ЧЕЛОВЕК ОДНАЖДЫ НИ ЗАБОЛЕЛ, ОТНЫНЕ ЭТА БОЛЯЧКА БУДЕТ СОПУТСТВОВАТЬ ЕМУ ВСЮ ЖИЗНЬ.

Чем заканчивается ангина

Если однажды человек переболел ангиной, это означает, что он предрасположен к заболеванию. С каждым повторным случаем склонность возрастает. Если же переболеть хотя бы по одному разу, но подряд в течение 3 лет, ставится уже другой диагноз: хронический тонзиллит. Чем чаще обострения, тем скорее движется процесс по следующей схеме: хроническая инфекция, интоксикация организма, артро-, кардио-, холецисто-, нефро- и иные синдромы, наконец, системное аутоиммунное заболевание — ревматизм, ревматоидный полиартрит с последующими осложнениями: пороки сердца, деформации суставов, патологии крови. Как остановить эту цепочку недугов?

За здоровье надо бороться, беречь его, какое оно есть, каким оно дается Всевышним каждому человеку.

* Нужно повысить сопротивляемость организма, чтобы не допускать обострений болезни.

* Стараться не допускать провоцирующих обострения факторов. Беречься — то есть не простужаться, избегать, не напрягаться, менять диету, климат, образ жизни... Не слушать советов наших врачей типа «ложись в теплую постель и не вставай». Впрочем, большинство людей этим и завершают последние месяцы своей жизни, ибо, залежавшись в постели, здоровья не добьешься. За него надо бороться, беречь его, какое оно есть, каким оно дается Всевышним каждому человеку.

Еще один пример — болезнь Рейно

Это неизлечимое заболевание. Когда-то оно считалось редким, встречались лишь единичные случаи. Сегодня уже не только неврологи с ней сталкиваются. Синдром Рейно беспокоит 10% населения в возрасте 20-40 лет. Первая стадия болезни проявляется болью и побледнением пальцев рук или ног. Вторую стадию отмечают синюшностью пораженных частей тела и распространением недуга на нос, мочки уха, язык, колени. Если на этих стадиях процесс не остановить, то придется осознать, что дело зашло далеко. При третьей стадии появляются язвы, начинается гангрена, а значит, надо ампутировать пораженные части тела. Нужно ли убеждать, что человек нуждается в лечении с первых же проявлений болезни Рейно? Да, это нелегко, ведь ни больной, ни тем более окружающие еще не осознают надвигающуюся трагедию.

Большинство врачей до сих пор мало знают о такой болезни. И лишь невролог, сочувствуя больному, пытается подробно объяснить, как надо бороться за жизнь. И то лишь тот невролог, который способен сопереживать. Каждого врача с учебной скамьи учат: «Гляди в корень — ищи причину и, пока не поставишь диагноз, не лечи!»

Можно причиной заболевания объяснить наследственность, экологию, погрешности в питании... Но практика убеждает: начало большинства случаев — в тяжелых семейных хронических эмоциональных стрессах, когда больной длительное время не находит путей их разрешения. Это и внутрисемейный садизм, и мелкие, но постоянные скандалы, и настоящие психоневрологические расстройства одного из членов семьи, и непостоянство супруга или наглая и открытая неверность супруги. Это и бытовое насилие со стороны мужчины, и желание «подкаблучить» со стороны истеричной женщины. (В таком случае первый совет настоящего невролога такой: «Развод!» — чтобы сберечь остаток своего здоровья.) Это и деспотичность тещи или свекрови и родителей своих единственного сына или дочери. Это и постоянная борьба со сложной ситуацией в собственной семье, метания между требованиями долга и потребностью личности. Не зря болезни Рейно подвержены обычно люди интеллигентные с высоким чувством ответственности. Кстати, они же склонны к мигрени. Помните знаменитый афоризм В. Короленко «Человек рожден для счастья, как птица для полета»? Но как жить, когда постоянно обрезают крылья!

Как повысить выносливость своего организма

Этот процесс полностью в руках самого больного. Ибо закалка, бег, тренажеры требуют очень аккуратного подхода и крайней систематичности. В том числе массаж, иглорефлексотерапия, ванны, грязи, УФО. Далее — хороший сон, спокойная работа, интересное занятие, без которого головной мозг, как орган, ответственный за здоровье человека, просто станет неработоспособным. Ну а наладить личную жизнь и вовсе лишь в руках каждого человека. Хотя психолог или сексолог и здесь может дать массу ценных советов.

Ю. С. Пащенко, доктор медицинских наук

Усталость как рукой снимает!

АЙБОЛИТ

Обнаружила, что морская соль, кроме всего прочего, еще и хороший массажер. Рассыпала ее на газете на полу и потоптала босыми ступнями. Усталость как рукой снимает! Попробуйте делать так каждый вечер в течение недели — сами убедитесь!

Вера Павловна, Псковская обл.

Я встала на ноги, даже катаюсь на велосипеде

АЙБОЛИТ

Одно время меня стал мучить коленный артрит. Я взяла 300 г кедровых орехов со скорлупой, 300 г сахара и 0,5 л водки (или разведенного спирта). Орехи подержала 5 минут в кипятке, воду слила, добавила к ним сахар и водку. Закрыла крышкой, настаивала 1 месяц в темном месте. Орехи промыла, подсушила на сковороде и ела — очень вкусно и полезно. А лекарство принимала по 1 чайн. ложке 2 раза в день после еды. Во время лечения не употребляла в пищу кетчуп, кислую капусту и помидоры в любом виде. Вскоре я встала на ноги, даже стала кататься на велосипеде, хожу в лес за ягодами и грибами.

И. Н. Осипова, Свердловская обл.

Если на кухне есть кориандр, гастрит не страшен

АЙБОЛИТ

Хочу поделиться тем, как справляюсь с острой болью в желудке при гастрите. Если на кухне среди приправ есть баночка с кориандром, гастрит не страшен. Измельчите в ступке или кофемолке 1 ст. ложку семян кориандра, залейте 400 мл кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Слизистая желудка быстро успокаивается.

А. Н. Малышева, Воронеж

Цифры и факты

* Пищеварительный тракт представляет собой 9-метровую трубу, которая начинается во рту и заканчивается анальным отверстием.

* В тонкой кишке столько складок, вплоть до самых микроскопических, что общая площадь ее поверхности составляет 250 квадратных метров. Этого достаточно, чтобы покрыть теннисный корт.

* Человек съедает в среднем около 500 кг еды в год.

* Мышцы пищеварительных органов сокращаются волновыми движениями, и этот процесс называется перистальтика. Именно благодаря этому еда попадет в желудок человека, даже если он будет есть, стоя на голове.

* У желудка огромная вместимость: в среднем желудок взрослого может выдержать около 1 л еды.

Умные мысли

■ ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ СЕРДЦА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ ПЫТАТЬСЯ СОЕДИНИТЬСЯ С ДРУГИМ СЕРДЦЕМ.

Иван Крылов

■ Я — ЕДИНСТВЕННЫЙ НА СВЕТЕ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ УЗНАТЬ ПОЛУЧШЕ.

Оскар Уайльд

■ О ПРЕИСПОДНЕЙ НЕ МОГУ СУДИТЬ ОБЪЕКТИВНО — У МЕНЯ ТАМ СЛИШКОМ МНОГО ДРУЗЕЙ.

Бернард Шоу

Только Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок![1]

«Настойка Сабельника» Эвалар — это единственное лекарство на основе сабельника[2], которое:

- лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Эвалар

Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
www.evalar.ru

Реклама. [1]Среди лекарств на основе сабельника. [2]По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г.

Термометр-фантазёр

ПОЧЕМУ ВРУТ ЭЛЕКТРОННЫЕ ГРАДУСНИКИ.

Покупать новый?

Скоро россиянам придется отказаться от всего, что содержит ртуть, в том числе от ртутных градусников. Точнее их, по словам врачей, до сих пор ничего не придумали. А электронный термометр со временем начинает врать. Как правило, он занижает температуру. И что, покупать новый? Чтобы этого не происходило, не ориентируйтесь на сигнал, который издает электронный градусник. Многие думают, что это сигнал об окончании измерения, и напрасно. В большинстве случаев надо подержать градусник под мышкой еще 3-5 минут.

Можно ли использовать?

Как правило, электронные термометры сильнее «фантазируют», когда температура тела нормальная. В таком случае градусник может выдавать и 34,5°С, и 35,6°С, и прочую несуразицу. Это некритично — и так понятно, что лихорадки нет. Если же у вас выше 37°С, градусник об этом сообщит. Хотя некоторые могут ошибаться на 0,3-0,4°, иногда это бывает принципиально важно.

Как настроить градусник?

Если электронный градусник привирает, то всегда одинаково. На сколько, можно выяснить, если измерить температуру у одного и того же человека сначала электронным, а потом ртутным термометром, сравнить показатели и запомнить разницу. Еще нелишне периодически менять в градуснике батарейку — многие об этом забывают.

Проверено на себе

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит — это воспалительное заболевание соединительной ткани суставов. Вылечить его, к сожалению, нельзя. А облегчить состояние можно. Вот как с этой болезнью справляюсь я.

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

*** Компресс из сырого картофеля.** Хорошо снимает боль при обострении болезни. Картофель натрите на крупной терке и поместите кашицу в сито. Затем на пару секунд опустите его в горячую воду. Не отжимая, сразу же переложите картофель в мешочек из хлопчатобумажной ткани (можно носок). Такой компресс приложите к больным суставам на ночь, сверху обмотайте полиэтиленовой пленкой и перебинтуйте. Процедуру повторяйте ежедневно в течение недели.

*** Слабый уксусный раствор.** Поможет снять острую боль и согреть суставы. 1 ст. ложку 6%-ного уксуса разведите в 0,5 л горячей воды. В этом растворе смочите полотенце, оберните им больной сустав и укройте теплым одеялом на всю ночь.

*** Хвойный бальзам.** Им можно лечиться в течение длительного времени. Для приготовления бальзама понадобится 40 г сосновых веточек, 2 ст. ложки шиповника, 1 ст. ложка измельченной луковой шелухи, 1 небольшой измельченный зубчик чеснока. Все залейте 2 л воды, кипятите полчаса и дайте настояться в течение суток. Затем настой процедите и пейте в течение дня, но не более 1 л в сутки.

*** Отвар лаврового листа.** Измельчите 1 ст. ложку листьев лаврового листа, залейте 300 мл кипятка, держите на огне 10 минут. Затем перелейте в термос и оставьте настаиваться до утра. Утром процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели.

*** Настойка с редькой и медом.** Смешайте 2 стакана свежевыжатого сока черной редьки с 1/2 стакана водки, затем добавьте неполный стакан меда. В смеси растворите 1 ст. ложку обычной поваренной соли и тщательно перемешайте. Это средство втирайте в суставы, после чего тепло укройте.

*** Домашняя жидкая мазь.** Помогает снять приступ боли и уменьшить воспаление. В глубокой посуде тщательно смешайте 1 желток свежего куриного яйца, по 1 чайн. ложке скипидара и яблочного уксуса. Полученной смесью смазывайте больной сустав перед сном.

*** Свежие листья растений.** При появлении болей в суставах известные народные целители советуют обертывать их листьями лопуха, мать-и-мачехи или капусты. Перед процедурой листья надо немного помять в руках или в нескольких местах проколоть иголкой, приложить к больному месту и обернуть теплой тканью. Такой компресс надо менять 2 раза в день, пока боль не исчезнет.

ОДНА ПОРЦИЯ ЖИРНОЙ РЫБЫ В НЕДЕЛЮ НА 50% СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТРИТА У ЖЕНЩИН. РЫБА БОГАТА КИСЛОТОЙ ОМЕГА-3, КОТОРАЯ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВОСПАЛЕНИЙ, А АРТРИТ — ВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

*** Красное вино.** Оно снимает воспаления в суставах. Для приготовления согревающего средства 1 стакан теплого красного вина смешайте с 2 ст. ложками порошка горчицы. Полученной смесью обильно пропитайте салфетку и приложите к больному суставу на 15 минут. При необходимости процедуру делайте несколько дней подряд.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ

Ревматоидный артрит можно успокоить с помощью специальных диет. Самая действенная — основанная на постепенном введении в ежедневный рацион морской рыбы.

Еще существует лечебная диета на основе отварного риса. Для приготовления лечебного риса замочите на ночь стакан крупы. Утром воду, в котором замачивался рис, слейте, залейте его 2 стаканами свежей воды и варите до готовности. После чего промойте его, разделите на 4 порции и съешьте их в течение дня. Для восполнения в организме необходимых витаминов в течение всего дня пейте отвар шиповника, а за полчаса до каждого приема риса выпивайте по 1/2 стакана обычной воды.

ОТ ЖИРНЫХ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ, ЛЮБЫХ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ, КОПЧЕНОСТЕЙ, КОНСЕРВОВ, СОЛЕНИЙ, МАРИНАДОВ, ОСТРЫХ ЗАКУСОК, ПРЯНОСТЕЙ И ПРИПРАВ НАДО ОТКАЗАТЬСЯ.

В рационе больных ревматоидным артритом обязательно должны быть молоко и кисломолочные продукты, куриные яйца, мясо и рыба (сваренные или приготовленные на пару), много овощей, зелени, гречневая, овсяная, пшенная крупы, отрубной хлеб. Также не рекомендуется сдобное тесто, мороженое, крепкий чай и кофе, шоколад и алкоголь.

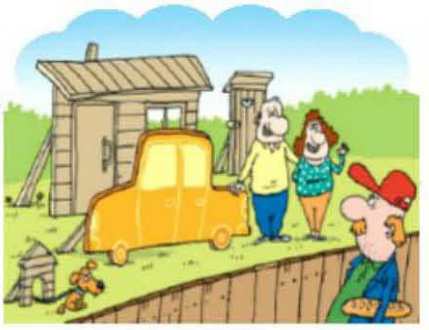
Т. В. Алтунина, Тамбов

От редакции

О том, какие специальные упражнения надо выполнять при артрите и контрактуре кистей и стоп, плечевых и голеностопных суставов, читайте в одном из следующих номеров «Айболита».

■ ТОЛЬКО В РОССИИ, ОБЪЕЗЖАЯ ЯМУ НА ДОРОГЕ, МОЖНО ЗАЕХАТЬ В ДРУГОЙ ГОРОД.

■ У ДИСЦИПЛИНИРОВАННОЙ ЖЕНЫ ВСЕ НАРЯДЫ — ПО КУХНЕ.



Хрустят суставы

Ситуация

Мой муж постоянно хрустит суставами рук, шеи. Нормально ли это? Может, надо обратиться к врачу?

О. Андреева, Омск

Скорее всего, у вашего мужа повышена подвижность суставов. Это значит, что в организме вырабатывается измененный белок соединительной ткани (коллаген) — он более растяжим, чем обычный. Это и провоцирует щелчки суставов, а иногда их болезненность. У таких людей высок риск заболеть варикозным расширением вен и артрозом. Им нельзя выбирать работу, где нужно длительно находиться в одном и том же положении. Нужно осторожно относиться к занятиям спортом: опасны упражнения, которые могут привести к перерастяжению связок.

Еще хруст в суставах может быть проявлением артроза — самого распространенного заболевания суставов. Хрящевые поверхности суставов становятся тоньше, они не могут нормально скользить — отсюда боли и хруст. В этом случае помогут противовоспалительные мази. Если хруст в суставах сопровождается болезненностью, нужно срочно показаться врачу.

С. П. Сизова, ревматолог, врач I категории

Бабушкины рецепты

ПРИ БРОНХИТЕ — СМЕСЬ АЛОЭ С МЁДОМ И ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ

Для приготовления лекарства смешайте 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ (перед употреблением сорванные и промытые водой листья на 10 дней положите в холодильник), 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Растопите мед, положите в него измельченные листья алоэ и хорошо пропарьте смесь. Отдельно в 2 стаканах воды заварите березовые почки и липовый цвет и кипятите 1-2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылейте в остывший мед, размешайте и разлейте в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте.

ЖМЫХ ОТ КАЛИНЫ ЛЕЧИТ ЯЗВЫ

Отжали сок из калины и остался жмых? Не выбрасывайте его, а приготовьте масло — оно лечит язвы, трещины на коже рук. Пропустите жмых через мясорубку. К 1 стакану перемолотого сырья добавьте 4 стакана растительного масла, настаивайте 3 недели в темном месте и отожмите. Храните в холодильнике.

Сам себе доктор *Ещё та проблема*

Зловредная косточка

ЕСЛИ У ОСНОВАНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ РАЗРОСЛАСЬ КОСТОЧКА, ПОПРОБУЙТЕ СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ С ПОМОЩЬЮ ДОМАШНЕГО ЛЕЧЕНИЯ.

1 **Массируйте.** Круговыми движениями массируйте стопу в области основания большого пальца, а затем и сам палец. Не ленитесь делать этот простейший массаж как можно чаще.

2 **Мажьте.** Смазывайте ежедневно кожу вокруг косточки йодной настойкой.

3 **Растирайте.** Залейте 2 ст. ложки измельченных в порошок плодов конского каштана 1 стаканом водки, настаивайте 2-3 недели в темном месте. Процедите и используйте для растираний косточки (лучше ежедневно).

4 **Смягчайте.** Растворите пищевую соль в воде из расчета 2 ст. ложки на 1 л, добавьте 10 капель йода и подержите стопы в ванночке 15 минут. Затем вытрите ноги, смажьте их любым жирным кремом и наденьте носки. Процедуру делайте в течение 2 недель ежедневно, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

5 **Принимайте ванночки.** Смешайте поровну листья подорожника и соцветия календулы (продаются в аптеке). Залейте 4 ст. ложки сбора 2 л кипятка и настаивайте 30 минут. Опустите ноги в емкость с настоем на 20-30 минут. После процедуры вытрите ноги и смажьте их жирным кремом. Помогает при воспалении косточки.

Небольшой кусочек свежей говядины привяжите к косточке, забинтуйте, наденьте носок и ложитесь спать. За ночь мясо высохнет, косточка уменьшится.

6 **Пейте морс.** Разомните бруснику. Залейте 2 стакана ягод 1 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с плиты, процедите, охладите, добавьте сахар или мед по вкусу.

7 **Заваривайте травяной сбор.** Смешайте по 100 г листьев брусники, березы и коры крушины, 200 г цветков бессмертника и 50 г травы тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку измельченной смеси 300 мл кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 4 часа в теплом месте. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды.

8 **Готовьте чай.** В заваренный чай добавляйте несколько ломтиков яблока (выводит соли мочевой кислоты).

Ю. П. Комов, народный целитель

Связки срослись, а нога продолжала болеть

Во время первого гололеда зимой поскользнулась, неудачно упала и порвала связки на ноге. Когда они срослись, нога все равно продолжала болеть. По подсказке соседей я стала делать аппликации из сырого картофеля. Натирала на терке 3 очищенные картофелины, 3 луковицы и небольшой кочан капусты, нарезанной на куски. Добавляла голубую глину, смешанную с простоквашей (на 1 стакан простокваши блюдце глины), перемешивала и накладывала на поврежденные связки на 15-20 минут ежедневно, пока боль не прошла. Такие обезболивающие аппликации снимают воспаление и успокаивают боль в мягких тканях, а в дальнейшем помогают разрабатывать сустав.

В. И. Сущенко, Белгородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кое-что об умении жить

Паралич чуть не разрушил карьеру Дмитрия Нагиева

Узнаваемая чуть кривоватая ухмылка, ироничный прищур глаз — эти характерные черты давно стали своеобразной визитной карточкой Дмитрия Нагиева.

На самом деле это след страшного заболевания, с которым телеведущий боролся в юности: паралич лицевого нерва. Недуг едва не разрушил карьеру Дмитрия Нагиева.

Однажды утром Нагиев, тогда еще учившийся в театральном училище, обнаружил, что мышцы лица не двигаются. В панике он бросился в больницу, где врачи диагностировали паралич лицевого нерва и назначили комплексное лечение, но ни сложные процедуры, ни акупунктура и массаж не помогали. Нагиев так бы и остался парализованным на всю жизнь, если бы не счастливый случай. Мышцы лица актера начали «оживать»... от пережитого испуга! К несчастью, полностью победить паралич лица Нагиеву так и не удалось. У начинающего актера, студента театрального училища, не оказалось ни денег, ни времени для того, чтобы окончательно избавиться от недуга. Именно поэтому черты лица Дмитрия Нагиева отличаются легкой асимметричностью, что, впрочем, не помешало ему стать одним из самых популярных телеведущих отечественного эфира.

Величайший грех против ближнего — не ненависть, а равнодушие. Это самое нечеловеческое из всех человеческих чувств.
Бернард Шоу

Хороший рецепт от стенокардии

В эмалированную посуду налейте 500 мл водки, 500 г натурального меда, нагревайте, непрерывно помешивая и не доводя до кипения, до появления белой пленки, и сразу выключите огонь. В другой эмалированной кастрюле смешайте по щепотке измельченной травы пустырника, сушеницы топяной и горца птичьего, корень валерианы и цветки ромашки аптечной. Смесь залейте 1 л кипятка и настаивайте 15 минут. Процедите через 3-4 слоя марли, смешайте настой с водкой и медом и настаивайте смесь 3 дня в темном месте. Разлейте по бутылкам из темного стекла и поставьте их на нижнюю полку холодильника. Первую неделю утром натощак и вечером перед сном принимайте по 1 чайн. ложке средства, а следующую неделю — по 1 ст. ложке. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс. Всего проведите с перерывами 3 таких курса, в течение последних двух принимайте по 1 ст. ложке лечебного снадобья.

О. В. Житкова, Ростовская обл.

Девясил и овёс от сердечной недостаточности

При сердечной недостаточности 2-3 раза в год проводите такое лечение. Выкопайте ранней весной корни девясила, промойте их, измельчите, подвялите, досушите в духовке. Приготовьте отвар овса: 1/2 стакана неочищенных зерен промойте, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и снимите с огня. 1/3 стакана измельченных корней девясила залейте отваром овса, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 2 часа. Процедите, добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

И. В. Ромашкина, Краснодарский край

Ситуация

На левой руке давление одно, на правой — другое

Измеряю давление на левой руке — тонометр показывает, что оно повышено, а на правой — в норме...

К. Рудина, Волгоград

Такое бывает при нарушении кровообращения и атеросклерозе. Если на одной руке сосуды поражены бляшками, давление на ней будет выше. Но эта причина больше характерна для пожилых людей. У молодых разница в давлении может быть связана с физической нагрузкой и напряжением мышц, волнением, нарушением ритма сердца. Подождите несколько минут и повторите измерение. Если разница сохраняется, ориентируйтесь на более высокие цифры и в соответствии с ними принимайте меры. Если давление повышено незначительно — до 140-145/90 мм рт. ст. — и вы его нормально переносите, попробуйте обойтись без серьезных лекарств. Можно принять легкий успокаивающий препарат.

Впрочем, причина может быть более банальной — вы просто неправильно измеряете давление. Ваши руки должны находиться не выше и не ниже уровня стола, манжета — соответствовать диаметру руки. Во время измерения нельзя двигаться и разговаривать. Имейте в виду, что давление может быть повышено после долгого пребывания на морозе, при переполненном мочевом пузыре и запоре. На показатели тонометра также влияют недавно выпитые кофе, крепкий чай, из лекарств — сосудосуживающие капли в нос и антидепрессанты.

Е. С. Долгова, терапевт, врач высшей категории

Авось пригодится *Лекарство от природы*

Сердце сбилось с ритма

Аритмия, или нарушение сердечного ритма, нередко возникает у людей с заболеваниями центральной и вегетативной нервной системы. Восстановить ритм помогают народные средства.

* Свекольный квас. Вечером вскипятите 3 л воды и снимите ее с плиты. Натрите на терке 2 крупные свеклы и засыпьте в воду. При желании для аромата добавьте натертый на мелкой терке имбирь (кусочек величиной с вишню). Через час процедите, добавьте 5 ст. ложек сахара, 3 ст. ложки меда, сок 1 лимона и 1/4 чайн. ложки сухих дрожжей и тщательно размешайте. Кастрюлю закройте крышкой и оставьте на ночь, чтобы квас забродил. Утром шумовкой снимите пену и разлейте квас в 1,5-литровые пластиковые бутылки. Плотно закрутите и поставьте в холодильник. К вечеру квас готов. Пейте по желанию в течение дня (дневная доза — не более 1 л).

* Удалите косточки у 0,5 кг спелых желтых лимонов, пропустите через мясорубку вместе с кожурой. Добавьте 0,5 кг меда и 20 растолченных ядер абрикосов. Хорошо перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке на голодный желудок до улучшения самочувствия.

* Залейте 2 ст. ложки измельченной коры козьей ивы (верба обыкновенная) 300 мл холодной воды и кипятите на маленьком огне 7-10 минут. Процедите и пейте по 50 мл перед едой. Принимайте 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв и далее пейте как чай.

* Принимайте жидкий экстракт элеутерококка по 25-30 капель за полчаса до еды. Месяц приема — 1 неделя отдыха, затем повторите прием. Хорошо действует жидкий экстракт боярышника — по 20-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Очистите крупную головку чеснока и разомните в кашицу. Залейте бутылкой кагора, настаивайте в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

* Заварите 2 ст. ложки травы фиалки трехцветной 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды в течение 3-4 недель.

И. П. Новиков, народный целитель

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

Задумывались ли вы о том, что затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы?

Чтобы не допустить таких сбоев, принимайте негормональное средство – Эндокринол на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP[1].

Из 100 видов лапчатки только одна - лапчатка белая - способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы[2] и крем-гель. Капсулы Эндокринол поддерживают работу щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

В качестве дополнения используйте крем-гель Эндокринол с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки. Вместе с капсулами он создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола, и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар – выбор миллионов россиян![3].

Эндокринол абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 150 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом - от 1900 рублей.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP[1].

Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
www.evalar.ru
БАД. Реклама. Капсулы Эндокринол БАД №1 на аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г.

Майоран избавит от тревоги

ЦЕЛЕБНЫМ СЫРЬЕМ ЯВЛЯЕТСЯ НАЗЕМНАЯ ЧАСТЬ, СРЕЗАННАЯ ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ (В ИЮЛЕ-АВГУСТЕ).

*** При общей слабости** 1 ст. ложку сухого сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Добавьте 1 чайн. ложку меда и пейте как чай. Он также помогает и при мигрени.

*** При варикозном расширении вен, ревматизме, подагре** сухое сырье неплотно уложите в банку, залейте растительным маслом так, чтобы оно на 1 см закрывало траву. Настаивайте 4-5 дней в темном теплом месте. Масло слейте и залейте им свежую порцию сырья, и так 2-3 раза. После этого масло процедите, отожмите оставшееся сырье и храните в холодильнике в посуде из темного стекла. Используйте для растираний.

*** Если мучают лицевые тики,** залейте 50 г свежей травы 1 л белого сухого вина, настаивайте 7-10 дней, встряхивая. Процедите и принимайте по 50 мл 3 раза в день после еды.

*** При холецистите и почечных коликах** смешайте поровну траву майорана и молотые плоды тмина и принимайте смесь по 1 чайн. ложке перед едой, запивая небольшим количеством воды.

ПРИ ХОЗЯЙСКОМ ПОДХОДЕ ИЗ АМЕРИКАНСКОГО ФЛАГА МОЖНО ПОШИТЬ ОДНУ СМЕШНУЮ ТЕЛЬНЯШКУ И 26 ПОГОНОВ ДЛЯ ПРАПОРЩИКОВ!

Намотай на ус

● При растяжении связок и вывихах делайте аппликации из сырого картофеля. Еще лучше смешать сырой картофель со свежей или соленой капустой и тертым с сахаром луком. Вмешайте глину и сделайте аппликацию на ночь. Глину разведите простоквашей.

● Очистите 1 среднюю луковицу, натрите на мелкой терке, смешайте с 2 чайн. ложками сахара. Сделайте с этой смесью компресс на травмированное место.

● Кашицу, приготовленную из 7-10 зубчиков чеснока, залейте 0,5 л яблочного уксуса и 100 мл водки. Настаивайте в темном холодном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите, добавьте 15-20 капель эвкалиптового масла (продается в аптеке), хорошо перемешайте и накладывайте на больной сустав в виде компресса.

Стихи наших читателей

ПУСТЬ МУЖЧИНЫ СПАСАЮТ МЕНЯ!

Солнце, море... И жить
снова хочется.
Очень жаль, что родителей
нет.
— Знаешь, море, я твоя
доченька, —
И оно приласкало в ответ.
— Знаешь, море,
я вечером плакала,
Одиночество душит порой.
Не бывает мужчин
одинаковых,
Понимаешь, мне трудно
одной.
А в душе словно теплятся
искорки.
Как всегда —
не хватает огня...
— Ну-ка, море, топи меня
быстренько!
Пусть мужчины
спасают меня!

Н. В. Окенчиц, Ставропольский край

ТРАВЫ ЛУГОВЫЕ

Одолень-трава,
стань добрей,
Одолей мою лень поскорей.
Ты, трава девясил,
не скупись —
Своей силой со мной
поделись,
Чтобы, лугом шагая с косою,
Я усталости больше не знал,
Чтобы в полдень,
спасаясь от зноя,
Иван-чай на чаек позвал!

Н. Красильников, Москва

КАК ЛЕЧИТЬ И ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

О рецептах я узнала
из газеты «Айболит»,
И теперь я твердо знаю,
как лечить и чем лечить.
Раз народные рецепты,
значит, выбрал их народ,
На себе рецепт проверил,
а потом в газету шлет.
Я читаю постоянно и скажу
вам, не тая:
Это нужная газета для тебя
и для меня.
Очень дельные советы люди
могут получать,
Попросить о помощи и совет
прислать.
А рецепты разные и на вкус
любой:
Можно с медом липовым
и с полынь-травой.
Главное, чтоб людям
это помогало
И от болячек быстро
избавляло.

Галина, Новороссийск

■ ПУСТЬ ЛУЧШЕ ЖЕНЩИНА ГОВОРИТ ЧЕРТ ЗНАЕТ ЧТО, ЧЕМ ДУМАЕТ БОГ ЗНАЕТ О ЧЕМ!

■ ВЫРАЖЕНИЕ «НА ПЕНСИИ ВЫСПИШЬСЯ» — НАГЛАЯ ЛОЖЬ. НА ПЕНСИИ МЫ БУДЕМ ВСТАВАТЬ В СЕМЬ УТРА, КАТАТЬСЯ НА АВТОБУСАХ И ВОРЧАТЬ — ТАМ НЕ ДО СНА.

■ ДАЖЕ САМАЯ БЕСПОЛЕЗНАЯ ВЕЩЬ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ. ЕСЛИ ЕЕ ПОДАРИТЬ.

Хи-хи-с!

Будь начеку! Зубы и болезни

Микробы выбирают мишень

БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ МНОГО НЕДУГОВ. И ВСЕ ЖЕ НЕКОТОРЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ ИГНОРИРОВАТЬ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВРАЧЕЙ.

Желудок. Перемещаясь из полости рта в желудок, болезнетворные микроорганизмы способны вызвать гастрит, язву, холецистит и другие проблемы с желудочно-кишечным трактом. Бывает, что человек годами мучается от болей в желудке, а причина — в запущенном кариесе или пародонтозе. И, пока вы не приведете зубы и десны в порядок, желудок будет беспокоить.

Но есть и обратная взаимосвязь — проблемы с пищеварением отражаются на здоровье зубов. Так, при гастрите нередко поражаются нижние четверки и зубы мудрости, при заболеваниях кишечника — нижние пятерки, при холецистите и проблемах с печенью — клыки. Обратить внимание на желудок стоит тем, у кого быстро образуется зубной камень, а также людям с неправильным прикусом.

Миндалины. Вредные бактерии могут осесть в небных миндалинах, спровоцировав ангину. А она — штука опасная, особенно гнойная: в особо тяжелых случаях может произойти заражение крови. Вот почему при ангине обязательно нужно принимать антибиотики — только они помогут справиться с инфекцией.

Сердце. Если человек интенсивно очищает зубной нитью пространство между зубами, он травмирует слизистую, что приводит к появлению ранок. А в них могут попасть вредные микробы. Если они вместе с током крови достигнут тканей сердца, может произойти воспаление клапанов. Иногда такое бывает после лечения, удаления и протезирования зубов. Поэтому людям с сердечными заболеваниями могут назначить антибиотики, чтобы свести на нет риск инфицирования.

Сосуды. Больные зубы способны довести до тромбоза, атеросклероза, инфаркта и инсульта. Попав в кровь, болезнетворные бактерии могут осесть на стенках сосудов, прилепившись к тому месту, где начала образовываться атеросклеротическая бляшка. Она начинает расти, закупоривая сосуд. Если в какой-то момент тромб оторвется, могут возникнуть инфаркт, инсульт и другие опасные осложнения.

Почки. Исследователи наблюдали за пациентами с хронической болезнью почек, у которых также был периодонтит. Часть участников лечила это заболевание. Другая часть получала необходимую помощь стоматолога только в случае обострения. У первых проявление почечной болезни ослабевало.

Полезно: регулярно посещать стоматолога; раз в полгода удалять зубной камень; чистить зубы 2 раза в день.

Вредно: слишком часто отбеливать зубы; пить энергетические напитки и сладкую газировку — они разрушают зубную эмаль; есть тянучки и ириски — эти сладости прилипают к зубам, создавая благоприятную среду для размножения бактерий.

А. Ф. Карев, доктор медицинских наук

СОВКОМБАНК

НУЖЕН ХОРОШИЙ ПРОЦЕНТ? ДАДИМ ВАМ 17%*

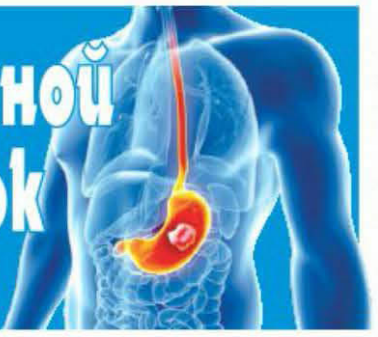
ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ 8 800 100 000 6

*www.sovcombank.ru «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб., Срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в 1 месяце действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых, при наличном расходовании – 17% годовых. Возраст заемщика 20-65 лет, документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк в праве отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия банка России №963. На правах рекламы.

РЕКЛАМА 16+

Ищем причину

Почему весной болит желудок



Проявите особое внимание к своему желудку в начале весны: в это время он часто напоминает о себе болью. Но причины боли бывают разные. Вот некоторые из них.

ВИНОВАТ СТРЕСС

Замечено: стоит сильно расстроиться или переволноваться — сразу же начинает ныть под ложечкой или, как говорят врачи, в эпигастральной области, расположенной в верхней части живота. Ничего удивительного! От огорчений в желудке вырабатывается слишком много соляной кислоты и уменьшается образование слизи, которая защищает стенки этого органа от воспаления и самопереваривания. В результате слизистая оболочка покрывается эрозиями. Со временем дискомфорт в верхней части живота сменяется сильной болью. Впрочем, боль в желудке может появиться на фоне обострения гастрита, к которому приводит все тот же стресс. И это еще не все. У некоторых пациентов, госпитализированных с сердечным приступом, на самом деле другой диагноз: желудок так бурно реагирует на неприятности. О том, что жгучая боль за грудиной связана именно с расстроенным желудком, а не с инфарктом, свидетельствует отрыжка и кислый привкус во рту.

Совет. Боль в желудке возникла из-за волнения? Выпейте чашку теплого чая с медом.

СЪЕЛИ ПРОСРОЧЕННУЮ ПИЩУ

Сильную боль в желудке в виде приступов вызывают и пищевые отравления. Одновременно с болью в околопупочной области начинается тошнота и рвота. Через несколько часов неприятные ощущения распространяются на весь живот, начинается понос, повышается температура, появляется сильная жажда, пропадает аппетит.

Совет. Чтобы успокоить боль, а заодно удалить микробы и токсины, промойте желудок слабым раствором марганцовки. Выпейте 3-4 стакана и вызовите рвоту. Однако при частой рвоте, особенно с примесью желчи, а также, если температура тела поднялась выше 37,5°С, вызывайте скорую.

* В дальнейшем можно использовать активированный уголь или «Энтеросгель».

* На сутки откажитесь от еды, только пейте побольше — чай без сахара, отвар кураги помогут восполнить потерю калия. Потом съешьте немного овсянки и понемногу расширяйте рацион.

ПОГАСИЛИ ИЗЖОГУ СОДОЙ

После такого лечения желудок может разболеться. Вступая в реакцию с вырабатываемой в нем соляной кислотой, сода превращается в кислоту угольную, которая разлагается на воду и углекислый газ. Желудочное содержимое буквально вскипает — пузырьки растягивают и раздражают стенки желудка, и он принимается усиленно вырабатывать новые порции соляной кислоты. В результате желудок раздувается и начинает болеть, а кислотность повышается еще больше.

Совет. Вместо соды используйте современные антацидные средства: «Маалокс», «Фосфалюгель», «Смекту». Они нормализуют кислотность желудочного сока и успокаивают воспаленную слизистую оболочку, избавляя от боли.

* Попробуйте нормализовать кислотность настоями и отварами лекарственных растений. Учтите: чем больше горчит растительный напиток, тем сильнее его ощелачивающее действие.

* Справиться с проблемой поможет и щелочная минеральная вода (ессентуки-4, боржоми, «Смирновская», «Славяновская» и другие). Минералку слегка подогрейте и выпустите из нее газ, энергично помешав ложкой в стакане. Затем пейте большими глотками по 1/2 или 3/4 стакана за час до еды 2-3 раза в день. Теплая минеральная вода тормозит выделение желудочного сока и делает его не таким кислым, избавляя от неприятных ощущений в желудке.

* Если предложенные средства не помогают или изжога появляется ежедневно, обязательно проконсультируйтесь с гастроэнтерологом.

Желудок не любит большие промежутки между приемами пищи, жирную, жареную или очень соленую пищу, полуфабрикаты и газированные напитки.

ВСЕ ДЕЛО В ТАБЛЕТКЕ

Около 50 лекарств способны вызвать раздражение желудка. Это случается не только когда препарат попадает в организм через рот, но даже при его введении внутримышечно, внутривенно или в свечах.

Причина дискомфорта, вызванного медикаментозным лечением, связана с тем, что, оказывая лечебный эффект, некоторые препараты могут нарушать защитный барьер слизистой оболочки желудка: она воспаляется и покрывается эрозиями. Впрочем, происходит это не всегда. В любом случае, если после приема той или иной таблетки вы чувствуете боль в желудке, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. По возможности доктор подберет другой препарат.

Совет. Чтобы уменьшить неблагоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка и кишечника, принимайте капсулы и таблетки в оболочке.

* Не занимайтесь самолечением! Принимайте только те лекарственные средства, которые рекомендовал врач, и обязательно в строгом соответствии с инструкцией. Например, таблетки, содержащие ацетилсалициловую кислоту, и нестероидные противовоспалительные препараты нельзя глотать на голодный желудок — он отреагирует на это болью.

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕЕЛИ

Емкость желудка в среднем 1,5-2,5 л: у мужчин он немного больше, чем у женщин. Если вы переполнили его за столом или просто плотно поели на ночь, потому что днем не успели пообедать, растянувшиеся сверх меры стенки желудка начинают посылать в головной мозг сигналы о неблагополучии. Чтобы разгрузить желудок, организм ускоряет перистальтику кишечника, и тогда болеть начинает весь живот.

Совет. Чтобы уменьшить боль в желудке и быстрее переработать съеденное, массируйте живот по часовой стрелке легкими поглаживающими движениями.

* Устройте «монотонный» день, съев в течение ближайших суток в 4-5 приемов 200-300 г мяса или рыбы с тушеными или вареными овощами. А впредь не переедайте, принимайте пищу часто (5-6 раз в день), но небольшими порциями.

* Во время еды не пейте газировку и не разговаривайте: так вы заглатываете много воздуха, а он раздувает стенки желудка и причиняет дискомфорт.

* Имейте в виду: меню из трех блюд переваривается в желудке около 6 часов. Овощи, цельнозерновой хлеб и постное мясо он усваивает за 2-3 часа. Сало, свинину, баранину, торт с масляным кремом — за 7-8 часов. Учтите: дневной майонез переваривается одновременно с вечерней ветчиной, обеспечив ощущение дискомфорта и тяжесть в желудке.

Н. М. Зубкова,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

На каждый день

● **При расстройствах пищеварения.** Положите в эмалированную посуду 2 ст. ложки шишек ольхи, залейте 1 стаканом горячей воды и нагревайте на водяной бане 15 минут. Настаивайте 45 минут, процедите и доведите до первоначального объема кипяченой водой. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● **Отравились?** Залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку соплодий ольхи, нагревайте на слабом огне 15 минут. Настаивайте до остывания, процедите. Выпейте 1/2 стакана настоя сразу и столько же через полчаса. Еще через 20 минут допейте то, что осталось. Принимайте настой, пока состояние не улучшится.

● **От спазмов в желудке при гастрите.** Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, травы зверобоя и листьев подорожника. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухого измельченного сырья, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте настой по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от приема пищи.

Гастрит ни с чем не спутать

В начале года обострение гастрита, гастродуоденита и язвенной болезни не редкость. Причем желудок в таких случаях болит особенным образом.

1. Боль ощущается именно в области желудка и двенадцатиперстной кишки, то есть под ложечкой и около пупка.
2. Она не так остра, как при стрессе или пищевом отравлении, но очень неприятна: в животе тянет, ноет, крутит.
3. Чтобы уменьшить боль, вы инстинктивно принимаете вынужденную анталгическую позу — сидите, скрючившись и обхватив себя руками за талию, или ложитесь на бок, согнув ноги и подтянув повыше колени.
4. Боль так или иначе связана с приемом пищи. При остром гастрите она возникает сразу после еды, а при гастродуодените и язвенной болезни — на голодный желудок. После приема пищи он перестает болеть, но через некоторое время снова напоминает о себе.
5. Болевому синдрому нередко сопутствуют изжога и кислая отрыжка, порой очень бурная, а также повышенное образование газов и вздутие живота, запор или неустойчивый стул (при гастрите).

Совет. При обострении гастроэнтерологических заболеваний обязательно обратитесь к врачу — он назначит необходимое лечение. При повышенной кислотности желудочного сока, скорее всего, придется принимать снижающие ее антацидные препараты и антибиотики. Они направлены против хеликобактера пилори — крайне зловредного микроорганизма, поддерживающего воспаление слизистой оболочки желудка.

* Для экстренной помощи при боли в желудке съешьте банан: его кашица обволакивает слизистую оболочку и на время избавляет от неприятных симптомов. Но банан не заменит лечения, назначенного врачом!

Капсула научилась давать задний ход

Исследование с помощью видеокапсулы позволяет заглянуть в труднодоступные отделы тонкого кишечника.

До недавнего времени перемещение «электронной таблетки» происходило за счет естественной перистальтики кишечника, отчего отдельные участки тонкой кишки оставались вне обозрения видеокамеры. Ученые создали капсульный эндоскоп, которым можно управлять снаружи, быстрее доставляя капсулу в нужный отдел кишечника, а при необходимости, более детально исследовав, переместить ее в обратном направлении.

Рекомендуем

ЛЯГУШАЧЬЯ ИКРА ОТ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ: ВЕСНОЙ НАБЕРИТЕ ЛЯГУШАЧЬЕЙ ИКРЫ, ВЫСУШИТЕ В ТЕНИ, ПОТОМ СЛЕГКА РАЗМОЧИТЕ ЕЕ В КИПЯЧЕНОЙ ВОДЕ, НАНЕСИТЕ НА МАРЛЮ И ПРИЛОЖИТЕ К ВОСПАЛЕННОМУ МЕСТУ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

реклама

тел. 8-800-707-71-33

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. ОГРН 77.99.11.003.Е.005691.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Лялька наравне с людьми трудилась на шахте...

Последние годы спускалась под землю несмотря на полную слепоту.

Когда хоронили дворняжку по имени Лялька, шахтеры не стеснялись слез. Она умерла от саркомы. Через полгода люди собрали 10,5 тысячи рублей и поставили Ляльке памятник!

Никто из рабочих на шахте «Первомайская», что в Кузбассе, и не помнит, в каком году у них появилась собака. Проходчик Ильин принес с автобусной остановки на шахту щенка, спасая его от мороза. Горняки поставили в подсобке блюдце, постелили одеяльце. Назвали щенка Лялькой. Так и прижилась собачка. А когда подросла, стала проситься в шахту, под землю. И постепенно Лялька стала ангелом-хранителем шахтеров! Под землей она охраняла бутерброды: ни одну крысу, пока горняки работали, не подпустила, а сама за 17 лет без спросу к ним не притронулась.

Но была у собаки-горнячки и более ответственная работа. Лялька определяла концентрацию метана в воздухе раньше техники. Спокойна Лялька под землей — значит, все нормально. Гавкает, тревожится — растет метан, значит, нужно уходить. Метан коварный, без цвета и запаха. При его высокой концентрации человек падает замертво! Лялька никогда не ошибалась! А еще она считала, сколько из шахты поднялось человек. Если не хватало кого-то, она суетилась, волновалась, и все сразу понимали: кто-то с подъемом опаздывает. За два года до смерти Лялька привела двух бездомных щенков и научила их подземной работе. Так что теперь вместо нее в шахту ходят Василиса и Василий — они тоже живые приборы.

ЗАРПЛАТА У НАС ПРЕКРАСНАЯ. ЭТО ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ КАКИЕ-ТО НЕПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ НЕЕ.

Отодвиньте старость

* Для укрепления сердца и сосудов пейте свежий сок из цветков и травы яснотки (крапивы глухой) по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

* Смешайте 1 чайн. ложку красного жгучего перца, 500 г меда и 200 мл оливкового масла. Смесь принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день, пока порция не закончится. Такую профилактику старения проводите не менее 3 месяцев с недельными перерывами.

* Для очищения сосудов и предотвращения раннего склероза сосудов головного мозга смешайте поровну кашицу из репчатого лука и мед. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером в течение 2 месяцев.

Стоит катетер...

Кое-что новенькое

ОТ ИНФЕКЦИЙ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ ЗАЩИТИТ ПРИВИВКА.

Ученые заняты разработкой вакцины, которая сможет защитить мочевыводящие пути больного человека от инфекции, появляющейся, когда в мочевом пузыре долго стоит катетер. Как правило, это нехитрое устройство вызывает воспаление ткани, в результате катетер покрывается белком фибриногеном, на котором очень уютно живется бактериям. Там они растут и размножаются. Прикрепляясь к фибриногену, бактериальные клетки на поверхности катетера формируют биопленку, защищающую их от антибиотиков и иммунных клеток.

Известно, что с каждым днем пребывания катетера в мочевом пузыре повышается риск развития инфекции мочевыводящих путей. Уретрит, цистит или даже пиелонефрит развивается в течение 30 дней практически у каждого пациента, имеющего катетер. В особо тяжелых случаях может возникнуть уросепсис — смертельно опасное осложнение. Есть надежда, что новая вакцина не допустит появления зловредной инфекции.

В настоящее время для снижения рисков инфицирования катетеры смазывают антибиотиками. В момент установки катетера обычно возникает воспалительная реакция, при которой повышается выработка фибриногена, защищающего бактерии от действия антибиотиков образованием на их поверхности пленки.

Авторы исследования сообщают, что разрабатываемая ими вакцина будет мешать формированию пленки, что позволит антибиотикам эффективно выполнить свою задачу и спасти мочевыводящие пути от инфицирования при использовании катетера.

Для диабетиков

Пейте свежие яйца 3 дня подряд

Этот рецепт поможет страдающим сахарным диабетом снизить уровень сахара в крови. Надо взбить свежеснесенное куриное яйцо, выдавить в него сок одного лимона, размешать и выпить утром натощак за час до еды. И так 3 дня подряд. На четвертый день надо сдать анализы. При видимом улучшении можно провести 3 курса с перерывами между ними в 10 дней.

О. В. Аркадина, Омская обл.

Бабушка ранки нам лечила свекольными листьями

Давно болею сахарным диабетом. Как-то порезала палец на правой руке. Рану обработала, засыпала стрептоцидом, но это не помогло. На следующий день палец стал болеть, нарывать, опух. И вспомнила я о том, что бабушка в детстве ранки нам лечила свекольными листьями. Решила попробовать. Отправилась в огород, сорвала свежий свекольный лист и на ночь сделала с ним повязку. Среди ночи проснулась от сильной боли и жжения, но стерпела. Когда утром сняла повязку, глазам своим не поверила: опухоли не было, краснота сошла, ранка почти вся затянулась. На ночь опять сделала повязку со свежим свекольным листочком. Хватило двух компрессов, чтобы палец зажил. Сейчас сушу свекольные листочки на зиму, и никакие порезы и ранки мне не страшны.

Л. В. Абдуллаева, Дагестан

Растительная смесь для снижения сахара

Снижать уровень сахара в крови мне помогает такая растительная смесь. Измельчаю и смешиваю в равных по весу частях листья березы и шалфея, корень лопуха, траву спорыша и укропа. 1 ст. ложку смеси заливаю 1 стаканом кипятка, довожу до кипения, варю 5 минут, настаиваю 40 минут и пью по 1/4 стакана 4 раза в день.

П. Н. Рогов, Ростовская обл.

На приёме у уролога — *Авторитеты дают советы*

Слабый мочевой пузырь

ЛЕЧУСЬ ТРАВАМИ. ЭТОГО ДОСТАТОЧНО?

У меня мочекаменная болезнь. Лечусь сборами трав. Этого достаточно? Что вы порекомендуете?

В. Прохоров, Чита

Рекомендуемое при мочекаменной болезни хорошее средство — созданный на растительной основе препарат «Цистон», он выпускается в форме таблеток. В «Цистоне» содержатся экстракты цветков двуплодника стебелькового, стеблей камнеломки язычковой, марены сердцелистной, семян соломоцвета шероховатого, порошок мумие очищенного.

ПОСЛЕ ПРИСТУПА УЗНАЛА ПРАВДУ

В почках обнаружили камни: в левой — 6 мм, в правой — 4 и 5 мм. Узнала о них после приступа почечной колики. Сейчас кормлю ребенка грудью, и врач говорит, что дробить камни нельзя. Что мне делать? Ведь даже не могу нормально погулять с малышом — прогулки заканчиваются болью в паху и пояснице с левой стороны: несколько раз от боли делали уколы баралгина, но они не особо помогали. Жить в ожидании приступа тяжко...

Елена, Барнаул

Такие камни не дробятся, они слишком мелки для дробления. Камни размером до 1 см или выводятся консервативно (чаще всего), или требуется операция. Поэтому надо как можно быстрее провести мощную спазмолитическую и литокинетическую терапию, направленную на выведение камней, и обязательно под контролем УЗИ. Если в течение недели не произойдет заметной подвижности камней, можно ставить вопрос об операции.

При желчно-каменной болезни залейте 2 ст. ложки листьев брусники 2 стаканами воды и нагревайте на водяной бане 30 минут. Пейте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

В МОЧЕ КРОВЬ, А БОЛЕЙ НЕТ

Муж не хочет идти к врачу, а меня очень сильно волнует его здоровье. Вот уже месяц у него в моче кровь, при этом болей нет. Знаю, что без анализов и обследования трудно поставить диагноз. Может, ваш ответ заставит его все же послушать к урологу...

Рина, Московская обл.

Кровь в моче — очень серьезный симптом. Плохо, если это мочекаменная болезнь или воспалительный процесс — уретрит, простатит. Но этот же симптом бывает при наличии опухоли в органах малого таза. Как можно скорее отправьте мужа на тщательное обследование к урологу, в крайнем случае хотя бы на УЗИ, хотя его одного для обследования недостаточно.

ЭТО БОЛЕЗНЬ ИЛИ ВОЗРАСТ?

Моей маме 60 лет. Ночью она по 2-3 раза встает в туалет. Что это: проявление какой-нибудь болезни или связано с возрастом?

Ирина Н., Омск

Одно мочеиспускание ночью — это нормально, два — это пограничное состояние, а вот три и более ночных мочеиспусканий ночью говорят о каком-либо патологическом процессе в организме. Причин много.

* Любые воспалительные процессы в мочевом.

* У мужчин на первом месте стоит аденома предстательной железы.

* Хронический пиелонефрит на поздних стадиях также проявляется преобладанием ночных мочеиспусканий над дневными.

* Сахарный и несахарный диабет.

* Гипертоническая болезнь при нарушении баланса жидкости и функции почек также значительно увеличивает выделение мочи в ночное время.

Надо помнить и о мочегонном действии многих кардиологических препаратов. В каждом конкретном случае нужна консультация специалиста.

ЩИТОВИДКА — ВИНОВНИЦА ЦИСТИТА

Мне 35 лет. У меня хронический цистит. Обычно принимаю антибиотики. Но недавно узнала, что к подобной проблеме могут привести неполадки с щитовидной железой. Так ли это?

С. Новикова, Оренбург

Основной причиной частых воспалений может быть сниженный иммунитет. Поэтому всем женщинам с хроническим циститом надо периодически проверять состояние щитовидной железы, а также других органов, ответственных за состояние иммунитета. Антибиотики способны избавить от инфекции, но на иммунную систему они влияют отрицательно, а это осложняет лечение. Вам надо пройти обследование у эндокринолога, гинеколога, иммунолога и других специалистов.

И. С. Ковтун, уролог, врач высшей категории

Зоб замучил?

● Ешьте морскую капусту (ламинария сахаристая), ее используют в народной медицине при лечении легких форм базедовой болезни. Можно принимать ее в порошке по 1/2-1 чайн. ложке, запивая водой, 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней.

● Ежедневно принимайте 0,5 л смеси взятых в равных пропорциях соков: картофельного, морковного и сельдерея или картофельного, свекольного и огуречного. Такое лечение часто дает положительный результат за удивительно короткий срок при условии, что из диеты полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

● Залейте 1 ст. ложку свежих измельченных листьев фейхоа 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по 1 стакану 2 раза в день, добавив по вкусу мед.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Чёрное золото» от глаукомы

БЛАГОДАРЯ НОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЛЕЧЕНИЮ РАЗВИТИЕ ГЛАУКОМЫ ПРИОСТАНОВИЛОСЬ, И Я НАДЕЮСЬ НА ДАЛЬНЕЙШИЕ УЛУЧШЕНИЯ.

На профессиональной почве у меня начала развиваться глаукома. Поэтому решила принимать экстренные меры. Какие?

* Ограничила в рационе соль и (на время) количество жидкости.

* Пила таблетки, которые прописал врач, и по его же рекомендации принимала витамины.

* Ради глаз пожертвовала кофе и под абсолютный запрет поставила любой алкоголь. Все это повышает давление, вызывает отеки и усиливает глаукому. А я была готова на все, лишь бы удалось сохранить зрение.

* В моей спальне стоял торшер. Так вот, на нем я сменила бра на новое — из зеленой ткани. Зеленый цвет расслабляет глаза и улучшает зрение. Перед сном включала светильник и наслаждалась тишиной, покоем в зеленой комнате. Заодно училась расслаблять глаза, спокойно моргать и смотреть, не напрягая лоб.

* Несколько раз в день закрывала глаза ладонями, чтобы они оказались в полной темноте. Сидела так минут 20, а если не было времени, то поменьше. Эффективнее всего данный способ помогал глазам, если я досиживала до полной темноты, когда перед глазами переставали мелькать «мушки» и белые пятнышки.

* Заваривала поочередно листья брусники и черники. Черника отлично помогает зрению, а брусника выводит излишки жидкости, которая повышает внутричерепное и внутриглазное давление. Заливала 200 мл кипящей воды 1 ст. ложку травы, настаивала 30-40 минут и выпивала. Обычно пила такой настой после еды вместо чая, 3-4 раза в день. Одну траву заваривала 2-3 недели, а потом меняла на вторую.

* Летом мы с дочкой ходили за черникой, я собирала лесные ягоды и тут же ела их. Найду самые ягодные кустики, сяду рядом и ем. Весь сезон лакомилась «черным золотом». Черника — самая лучшая ягода для глаз.

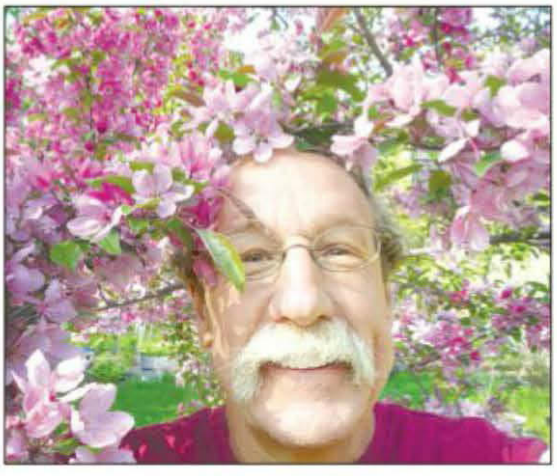
И. Н. Юсупова, Псковская обл.

Полезно знать

● **Корвалол герпес сведет.** Возьмите обыкновенную настойку корвалола и прижгите там, где появляется герпес. Начнется легкое жжение, губы зачешутся, даже немного опухнут, но не пугайтесь. Прижгите болячку корвалолом еще 2-3 раза в течение дня, и герпес начнет подсыхать.

● **Сосновая смола от бронхита.** Смолу лучше собирать в конце мая — июне. Залейте 40 г сосновой смолы 200 мл спирта, через 10 минут влейте 400 мл сока алоэ, перемешайте. Настаивайте 2 недели и пейте по 1 ст. ложке на ночь. Курс лечения — до исчезновения симптомов заболевания.

● **Мед — лучшее лекарство от афтозного стоматита.** Ученые из Саудовской Аравии выяснили, что упорно протекающий афтозный стоматит лучше всего поддается лечению народными средствами. Медовые аппликации на слизистую оболочку полости рта эффективнее, чем гормональные препараты и лечебные пасты с обезболивающим эффектом.



Куда болезнь делась? Нет её!

Отец у меня — инвалид войны I группы, не видит и не слышит. И надо же такому случиться — заболел гепатитом. Врач сказал, что надо срочно ложиться в больницу. Куда там! Меня с ним не берут, а одного я его не отдала. Стала лечить сама, по методу Ванги. Купила для отца 3 лимона и еще по 3 на каждого, кто был с ним в контакте. Утром приготовила смесь: опустила лимон на минуту в горячую воду (чтобы сок лучше выжимался), разрезала пополам, отжала сок в высокий бокал и добавила неполную чайную ложку пищевой соды. Перемешала и сразу же дала отцу выпить натощак, за час до еды. Лечила отца и всех домашних так 3 дня подряд по утрам, а внучке (ей годик) давала чуть больше столовой ложки снадобья. Еще готовила такой отвар: заливала по 1 ст. ложке овса и цветков девясила 1 л кипятка, кипятила 15 минут, настаивала 2 часа. Отец пил этот напиток с медом сколько хотел. Я старалась, чтобы он больше ел винограда и изюма. Через 3 дня пришел врач, осмотрел отца и спросил: «Куда делась болезнь?» Нет ее! И печень не болит, и моча в норме, и желтизна исчезла. Но еще три недели я поила отца отваром овса с девясилом, кормила виноградом, медом, молочными кашами, давала поливитамины.

И. Н. Емельянова, Иркутская обл.

Вкус того супа помню до сих пор...

Мне шел шестой год. Как-то соседка заметила, что я стала невеселая. Через два дня мама обнаружила желтизну в глазах и на висках — это был гепатит. Я уже лежала в постели и не хотела вставать. Бабушка не советовала обращаться к врачу: «Долго будут держать в больнице!» И наказала маме найти живых вшей. Это удалось сделать с трудом — аж 8 штук нашли! Мама положила их в мед и дала мне, сказала, что это лекарство от бабушки. Я проглотила снадобье и заснула. А утром встала радостная и попросила у мамы поесть. На скорую руку она сварила постный суп из картошки и лука и чуть-чуть добавила подсолнечного масла. С какой жадностью я его ела! Вкус того супа помню до сих пор. Через 10 дней гепатитом заболела моя подружка, а затем ее брат, и их вылечили тем же лекарством — живыми вшами.

Ольга Н., Омская обл.

Мыльные мази

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ МАЗЕЙ.

*** От нарывов и угрей.** Натрите на терке 50 г хозяйственного мыла, добавьте 10 г пчелиного воска, 2 ст. ложки меда и 10 г прополиса. Поставьте смесь на водяную баню и нагревайте, закрыв крышкой, до размягчения. В 10 мл теплого подсолнечного масла растворите 2 г мумие и смешайте с расплавленной массой. Теплую мазь переложите в чистую посуду и храните при комнатной температуре. При нарывах тонкий слой мази нанесите на место воспаления, накройте пленкой или пергаментной бумагой, перевяжите или закрепите пластырем. Процедуру делайте на ночь. На открытые гнойные раны мазь наносить нельзя!

*** От ожогов.** Яичный белок слегка взбейте, добавьте измельченное на терке хозяйственное мыло, тщательно размешайте. Нанесите мазь на больное место, после высыхания забинтуйте. Применяйте до полного выздоровления.

*** От панариция, липомы, мастита.** Настругайте или натрите на терке кусок хозяйственного мыла размером со спичечный коробок, добавьте 1-1,5 стакана воды и варите на маленьком огне, постоянно помешивая, до загустения. Остудите и переложите в чистую посуду. Используйте мазь для повязок на больные места. При мастите сначала сделайте массаж, сцедите молоко, потом наложите мазь и повязку. Повязки меняйте дважды в сутки.

*** От варикоза, тромбофлебита.** Возьмите поровну хозяйственное мыло, старое сало, пшено и репчатый лук. Все измельчите, перемешайте, разведите водой до состояния мази и настаивайте сутки. Перед сном выложите полученную смесь на салфетку, наложите на варикозные узлы, накройте пленкой и обвяжите сверху теплой шерстяной тканью. Держите компресс до утра. Утром ногу обмойте водой и вытрите насухо. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте перерыв на 5-7 дней и повторите.

От тонзиллита

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ (ЛУЧШЕ КРАСНОГО ЦВЕТА) 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЗАВАРИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ПЛОДОВ АНИСА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Чистостоп: нет причины – нет запаха

Когда ноги издают неприятный запах – это не повод стесняться, а повод действовать. Неловких ситуаций можно перечислить множество, однако давайте рассмотрим решение проблемы, а не моменты, в которые хочется сгореть со стыда…

Итак, что же такое запах ног? Прежде всего, это нарушение естественной бактериальной флоры стоп. Поэтому, если вы хотите стать обладателем свежих ног на весь день, следует начать с установления баланса в среде микроорганизмов. Поможет вам в этом натуральный гигиенический уход за стопами – **ЧИСТОСТОП**.

Приводя количественные показатели бактериальной флоры к норме, **ЧИСТОСТОП** не маскирует запах, а устраняет его. Кроме того, **ЧИСТОСТОП** очень серьёзно работает с грибком – именно он выдаёт основную долю неприятного «аромата».

При всей своей активности воздействия **ЧИСТОСТОП** очень бережно относится к самой коже, поддерживая её здоровье и ухоженный вид. Такой результат достигается за счёт состава, который основан исключительно на натуральных компонентах. Экстракты черного ореха, семян грейпфрута, масло эвкалипта, пачули, кора дуба, чабрец, монарда и многие другие вещества создают условия для обновления и оздоровления бактериальной среды стоп, в которой уже нет места неприятному запаху.

ЧИСТОСТОП ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВУЮ ФЛОРУ СТОП, УСТРАНЯЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ

К комплексу мер, позволяющих достигать успешных результатов, относятся антисептическая обработка, противовоспалительное действие, борьба с грибковой инфекцией, заживление мелких травм кожи, контроль потоотделения и блокирование размножения патогенной флоры.

ЧИСТОСТОП хорошо впитывается и не пачкает обувь. Однако самое главное то, что **ЧИСТОСТОП** будет защищать свежесть ваших стоп в течение всего дня.

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной).
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. Косметические средства.

Ищем причину

Рвота — это симптом болезни?

Дочке 3,5 года. Второй день раз в сутки рвота, но чувствует она себя хорошо. Есть стул, аппетит, температура в норме, она активна, лишь в первый день болел животик. Врач ничего вразумительного не сказал. Что делать?

Валентина, Московская обл.

Если ребенок чувствует себя нормально, рвота раз в день не является симптомом какого-нибудь заболевания. Возможно, она связана с едой. Что можно предположить? Отравление нитратами (свеженькую редисочку любимому детенышу прикупили?); гастрический вариант кишечной инфекции — ситуация, когда воспаляется только желудок, а «вниз» инфекция не пошла (нет поноса); избыток жирной пищи; кормление насильно. Все перечисленное лечится несложно: надо поменьше есть, побольше пить, принимать «Смекту» (2 пакета в сутки дробно), «Энтерол» (3 капсулы в сутки) или «Линекс» (4 капсулы в сутки) в течение 5-7 дней. Рвота может быть связана с повышенным образованием слизи в носоглотке, как реакция на какой-либо раздражитель во вдыхаемом воздухе, например, соседи лаком дверь обработали или в подъезде идет ремонт. В этом случае надо проветрить помещение и гулять целый день. Что действительно надо исключить с учетом возраста и болей в животе — безжелтушную форму болезни Боткина. Протекает эта болячка в 3-4 года очень легко, часто без температуры. Есть два способа расставить все точки над i: сделать УЗИ органов брюшной полости, прежде всего печени, и сдать анализ крови на трансаминазу (АЛТ).

С. Г. Куликов, педиатр, врач высшей категории

Такой случай

«Вам лучше сделать аборт!» Эта фраза после УЗИ прозвучала как приговор! Но ведь Адель видела своих близняшек на экране монитора, мальчики были здоровы. Но прожить еще 6 месяцев в утробе матери и родиться на свет у них почти не было шансов! У близнецов оказалась общая кровеносная система на двоих. Это угрожало жизни обоих. Единственным шансом на спасение для обоих крох стала новейшая лазерная операция. Она прошла успешно, хотя никаких гарантий медики не давали. В любой момент все могло пойти не так. Однако крошки справились!

Дочку вылечил сок винограда с боржоми

АЙБОЛИТ

Когда дочери было 10 лет, у нее заболел желудок. Как покушает, так плачет от боли. Соседка предложила в течение месяца полечить девочку виноградным соком и боржоми. Я купила 30 бутылочек сока по 250 мл. Дочь выпивала в день по 1 бутылочке сока за 3 приема — перед едой, а через час после еды — боржоми (в таком же количестве, как и сок). Через 10 дней боли ушли, и с тех пор дочка не жаловалась на желудок.

И. В. Квасова, Самарская обл.

Как бороться с затяжным кашлем

АЙБОЛИТ

Ребенок быстрее пойдет на поправку, если будете делать ему на ночь согревающие компрессы. Смешайте немного свиного нутряного сала с пихтовым маслом (несколько капель). Вотрите эту смесь в область легких со стороны спины и спереди (избегая области сердца) и укутайте шерстяным платком. Компресс хорошо прогревает, и кашель быстро проходит. Но если ребенок грудного возраста или аллергик, пихтовое масло противопоказано.

О. В. Василевская, Воронеж

ПОРКА — УДИВИТЕЛЬНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ: БЬЮТ ПО ЗАДНИЦЕ, А ДУРЬ ВЫЛЕТАЕТ ИЗ МОЗГОВ.

На приёме у гинеколога — *Шёпотом о важном*

Ох уж эти девочки!

ГИНЕКОЛОГ ПОСТАВИЛ ДИАГНОЗ ВУЛЬВОВАГИНИТ

У 3-летней внучки бывает покраснение между ножек. Водили ее к детскому гинекологу. Врач поставила диагноз вульвовагинит, назначила свечи. Может ли свечка нарушить девственную плеву? Не лучше ли делать травяные ванночки?

Е. Н. Трофимова, Тюменская обл.

Если не лечить малышку, то острое воспаление перейдет в хроническое. Малые половые губы девочки могут срастись, возникнут спайки, которые придется рассекать, иначе в будущем они могут нарушить детородную функцию.

Если не вводить свечки во влагалище, в нем останутся возбудители заболевания, и воспаление через некоторое время повторится. Для девочек выпускаются специальные свечи, небольшие по размеру. Сидячих ванночек недостаточно для лечения, хотя до введения свеч их надо проводить обязательно. В ванночки добавляют отвары ромашки, череды, шалфея, мяты, зверобоя. Дважды в день девочку надо подмывать теплой водой без мыла. Сладости вредны, поэтому их лучше ограничить.

При вульвите девочке полезно принимать ванночки с настоями трав (череда, календула и ромашка) или раствором марганца.

ОТКУДА ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ?

Дочь-подросток жалуется на зуд и выделения с неприятным запахом. Интимной жизнью вроде бы не живет. Тогда откуда признаки инфекции? Чем лечиться в этом возрасте? Подойдут ли взрослые свечи и таблетки?

И. Н. Шмелева, Ростовская обл.

Не стоит подозревать девочку в порочных связях. У сегодняшних детей, особенно часто болеющих и аллергиков, нередко возникает дисбактериоз интимных зон. Он может проявляться неприятным запахом, творожистыми выделениями. Иногда причиной также служит несоблюдение интимной гигиены. В подобной ситуации стоит обратиться к детскому гинекологу. Врач аккуратно возьмет анализ и подберет необходимые лекарства. Взрослые вагинальные свечи можно использовать не всегда. Для детей есть специальные препараты, но заочно их назначать нельзя. В любом случае девочке будет полезно укрепить иммунитет. В поддерживающий курс лечения могут входить средства с бифидо- и лактобактериями, а также поливитамины.

И. С. Ведянкина, гинеколог, врач высшей категории

Один на улице...

Рано или поздно наши дети остаются на улице одни. Эти простые рекомендации позволят им чувствовать себя уверенно, а вам быть чуть спокойнее.

1. Изучите с ребенком возможный маршрут передвижения. Малыш должен знать: название района, где он живет, домашний адрес, мобильные номера родителей, номер вызова экстренных служб. Проверяйте баланс на счету (у себя тоже) и будьте всегда на связи.
2. Объясните, кто такой незнакомый человек: «Это человек, которого не знаешь ты и не знают твои родители». Научите ребенка избегать любого контакта с незнакомыми людьми: разговаривать, слушать, брать что бы то ни было.
3. Покажите, кто из незнакомых взрослых может помочь в случае ЧП: люди в форме (полиция, военные), охранники супермаркетов, кассиры магазинов, аптекари. Это, как правило, ответственные люди, готовые прийти на помощь.
4. Учите ребенка кричать и убегать. Пусть кричит: «Я тебя не знаю, ты не мой папа. Помогите!»
5. Не ругайте папу и ребенка за «драку», более того, учите малыша специально (это может сделать даже мама) простым приемам самообороны: хватайте его за руки, за одежду, за шею, даже за волосы — пусть вырывается в сторону большого пальца, скажите, что можно кусаться и царапаться.

Ю. И. Саранская, психолог

Весёлая история — *Сам себе доктор*

Солнце печёт, а они в шубах

СОСЕДИ ИЗ-ЗА ЗАБОРОВ УЛЫБАЮТСЯ, ГЛЯДЯ, КАК ЭТИ ДВА ПУГАЛА ОГОРОДНЫХ ПО УЛИЦЕ ШЕСТВУЮТ...

Это случилось 23 года назад. Мой 5-летний сын Руслан сильно простудился, кашлял день и ночь. Врач выписал несколько лекарств и прогревание, но стало только хуже — бронхит осложнился одышкой. Доктор поставил диагноз предастматическое состояние. Из села приехала моя мама, посмотрела на наши мучения и сказала: «Бронхит боится холода, а вы его греете! Замучили ребенка! Заберу-ка его на лето к себе». Собрала вещички сына и увезла.

В то время сотовых телефонов не было, и я целый месяц не знала, что там с моим сыном, к тому же работала. Когда у старшей дочери начались каникулы, попросила ее съездить и разузнать, что да как. Она вернулась из села и сообщила: «Знаешь, что там бабушка с нашим Русланом делает? На улице жарко, а бабуля каждое утро, прихватив зимние вещи, идет с малышом на речку. Раздеваются и оба окунаются в воду. Потом выбегают на берег и надевают зимнюю одежду: Руслан — взрослую теплую куртку, у которой рукава 10 раз подвернуты, и на голову — пуховый платок, а бабушка натягивает на себя зимнее пальто. И это в июне месяце! Все соседи из-за заборов любуются, как эти два пугала огородных по улице шествуют, некоторые даже ходили на речку смотреть...»

Сначала я всполошилась, потом подумала: если целый месяц так купаются и ничего не случилось, значит, эти процедуры пошли на пользу. Так и вышло: кашель у сына прошел, как будто и не было. Он окреп, меньше стал болеть. Вот такая у меня была мама!

Н. Н. Никифорова, Волжский, Волгоградская обл.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Проверено на себе

ЭНДОМЕТРИОЗ: идём на операцию

ЛИРИЧЕСКИЙ И НЕ ОЧЕНЬ РАССКАЗ О ТОМ, КАК ЭТО БЫЛО.

Никому не пожелаю пройти через это. Но если возникнет такая необходимость, смело ложитесь на операцию. Считаю своим долгом рассказать, как это все на самом деле происходит, чтобы женщины, которым предстоит операция по поводу эндометриоза, знали обо всех нюансах.

Важно вовремя диагностировать эту дрянь

Перед тем как лечь на операцию, в моей голове роилось много вопросов. На все найти ответы не могла, хоть и отчаянно искала. У меня эндометриоз III степени. Обнаружили его на УЗИ случайно, за месяц до операции. Поэтому ходите к гинекологу на обследование раз в полгода — это очень важно! Ведь если эндометриоз вовремя не диагностировать, это может грозить бесплодием.

Если не лечиться, ребенка не родишь

Эндометриоз — это неконтролируемый рост клеток эндометрия везде, где можно. Как правило, это яичники, матка, маточные трубы (откуда у девушек и развивается бесплодие — трубы попросту зарастают, и зачатие становится невозможным). А еще спайки — органы припаиваются друг к другу. Моя проблема заключалась в том, что в одном из яичников к тому же выросла киста. Она была уже довольно большая — 3х3 см. Отличие эндометриоидной кисты от фолликулярной заключается в том, что первая не может рассосаться и пропасть от гормонотерапии, так как внутри нее кровь. Если не хотите, чтобы вам оттяпали весь яичник целиком, нужно вовремя эту кисту удалить.

ЭНДОМЕТРИОЗ, КОТОРЫЙ ВОВРЕМЯ НЕ ДИАГНОСТИРОВАН, ОПАСЕН ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ БЕСПЛОДИЕМ.

Эндометриоз — это еще и наследственное заболевание. У моей мамы в свое время он был очень сильный — аж IV степени. И еще эта болячка на всю жизнь, то есть до самого климакса придется регулировать свой гормональный фон при помощи таблеток. Эндометриоз, который не диагностирован, опасен именно с точки зрения бесплодия, поэтому нерожавшим (таким, как я) надо удалять все очаги.

Как подготовиться к операции

Накануне операции целые сутки нельзя есть, но можно пить соки, воду, чай, кофе, чем я и спасалась. Врач назначает препарат, который хорошо прочищает кишечник (название не помню). Его надо разводить в воде и пить 2 раза в день по инструкции. По сути, это слабительное, правда, стоит недешево — 1500 рублей! Все это надо сделать дома! В день операции вы приезжаете в больницу немного обессиленная.

ТЕМ, У КОГО ЭНДОМЕТРИОЗ:
* НЕЛЬЗЯ ЗАГОРАТЬ;
* НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ В СОЛЯРИЙ ИЛИ В БАНЮ;
* НЕЛЬЗЯ ЛЕЖАТЬ В ГОРЯЧЕЙ ВАННЕ.

Я уже в стационаре...

На операцию я приехала к 8.00, переоделась, выбрала кровать и... ждала своей очереди до 11.00. Это время ожидания было ужасным, не знала, куда себя деть. В палате со мной лежала еще одна девушка, которую забрали на операцию раньше. Когда ее привезли обратно, она была невменяемой. Да, она сама легла на свою кровать, встала с помощью медсестер, но ничего не понимала. После увиденного меня охватила паника. В операционную повели быстро, даже не успела осмотреться. На кресло попросили лечь в одной ночнушке. Дальше надо мной колдовал анестезиолог, но и тут не все было гладко. В вену на локтевом сгибе наркоз просто не тек, не смогли попасть в вену и со второго, и с третьего раза. Представьте, как мне было страшно. Я и так уже взвинченная, да еще проколотая в нескольких местах! Думала, что меня так и не смогут усыпить. Но в итоге наркоз все же ввели в области запястья. Задали вопрос: «Как вы себя чувствуете?» Я что-то ответила — и все, провалилась в сон...

Отходняк: я воздушный шарик

Это ужасно ровно настолько, чтобы написать, что это ужасно. Во-первых, в вашем теле делают 3 прокола: один в пупке (делают не всем, но мне сделали и зашили) и два внизу живота в области яичников. Во-вторых, вас накачивают газом (!). Да-да! Делают это для того, чтобы разделить органы и чтобы хирургу легче было работать. Когда я очнулась от наркоза, то чувствовала себя воздушным шариком, без прикрас. Кстати, швы особо не болят, а болит тело — оно все ломит, как при гриппе. Ходить после наркоза очень тяжело, вы ослаблены, и каждый шаг отдает по всему телу. У вас повышается чувствительность. А те газы, которыми накачали живот, периодически перекатываются внутри из стороны в сторону. И этот воздух выходит из вас о-о-очень постепенно — не день и не два, а примерно две недели. Собственно, этот воздух и порождает фантомные боли. Их уже вроде как и нет, но что-то мешает в любой позе.

Лично я после наркоза спала около 6 часов. Было очень тяжело говорить, сидеть, лежать, ходить... Неудобно в любой позе. Да что там, даже SMS написать стоило невероятных усилий. Но на следующий день после операции утром я поехала домой. До сих пор не могу понять, как я вообще переоделась, надела брюки и обувь. Ведь нагибаться было больно! Пока ехала в машине, ощущала каждый камушек, каждую ложбинку на дороге. А потом началась реабилитация дома.

Ура! Я дома!

Мне было велено смазывать швы зеленкой, не бояться повышения температуры и приехать через неделю, чтобы снять швы. Пила «Гептрал» (для печени), антибиотики и еще что-то от аллергии. Ну и, конечно, «Линекс». Все это рекомендовали в стационаре и дали с собой памятку. Дома я в основном лежала, ходить было тяжело, и от ходьбы поднималась температура. Поэтому я валялась, спала, смотрела видео, сериалы. О-о-о-очень тянуло живот. Но после того как сняли швы, стало намного легче, значит, кожу тянул шов, и казалось, что боль сильная. Так что эту неделю, девочки, надо пережить. Она сложная, но что делать... Через неделю после операции мне начали колоть «Бусерелин» — препарат, искусственно вызывающий климакс. Такие дела... Как правило, его выписывают, если не хотите беременеть сразу после операции. А тем, кто хочет, назначат «Дюфастон».

Полностью я восстановилась через 2,5 недели и вышла на работу.

Результаты УЗИ

После операции я уже пару раз была на УЗИ. Врачи говорят, что сделана она была чисто: нет спаек и никаких очагов — все чисто! Но все в один голос говорят, чтобы я не затягивала с родами. Ну что тут скажешь! Да, мне 25, и, в принципе, пора уже, но морально еще не готова. О лечении после операции: мне назначили 4 укола «Бусерелина», и теперь я перехожу на «Визанну» (гормональный препарат).

Шрамы

Да, они остались. В надежде их убрать я купила «Контрактубес». Пока мажу, надеюсь, что поможет. Все-таки мазь классная!

P. S. Женщины, которым предстоит эта операция, не бойтесь! Это практически не доставит никакой боли. Только временные неудобства и немного нервов. Но мы же сильные! Мы же хотим деток, правда? Так что переживем! Всем здоровья!

Елена, Московская обл.

Из почты «Айболита»

Чай из чаги вылечил миому

Много лет назад мне предлагали операцию по удалению миомы матки. Но знакомая посоветовала заваривать чагу и пить вместо чая. Купила в аптеке сухую чагу, половину пакета высыпала в литровую кружку, залила водой (1:4), довела до кипения на маленьком огне под крышкой, настаивала 10 минут. Через ситечко половину чашки заполнила «заваркой» и долила горячей воды. В оставшийся отвар налила воды, вскипятила, настояла. Воду доливала до тех пор, пока отвар не становился как слабый чай. Потом приготовила следующую порцию. Одного пакета хватает на 3 недели, лечилась 3 месяца. Операции удалось избежать.

И. В. Степанова, Пермский край

От гиперплазии эндометрия спасли лопух и золотой ус

В мае накопала корней лопуха, пропустила через мясорубку и отжала 1 л сока. Отдельно так же измельчила золотой ус (вместе со стеблем) и тоже отжала 1 л сока. Утром и вечером натощак принимала по 1 ст. ложке каждого сока. Соки хранила в холодильнике. Лечилась 6 месяцев без перерыва, затем прошла УЗИ — эндометрий был в норме.

И. Долгова, Липецкая обл.

Мучилась с эрозией шейки матки

Пробовала многие методы, но все безрезультатно. Случайно узнала рецепт, который мне помог. Лечилась так: ежедневно утром и вечером ставила тампоны с маслом календулы. Готовила его так: 2-3 горсти ноготков настаивала 2 недели в 1,5 стакана нерафинированного подсолнечного масла. Затем процеживала, отжимала и хранила в холодильнике. Лечилась достаточно долго — прошла несколько курсов с перерывами: 2 недели лечилась, затем на 1 месяц делала перерыв и повторяла курс.

И. В. Ахромеева, Башкортостан

Как поддержать уровень сахара в норме?

Почти 350 млн. человек в мире страдают от последствий высокого уровня сахара в крови. Каждые 7 секунд в мире по той же причине умирает 1 человек[1]. Факторы риска:

- Наследственность (кто-то в роду страдал от повышенного уровня сахара в крови)
- Избыточный вес;
- Малоподвижный образ жизни.

Если вы нашли у себя хотя бы один из перечисленных факторов — вы в группе риска. Меняйте образ жизни, следите за сбалансированностью вашего пищевого рациона и добавьте к нему негормональные растительные таблетки Олиджим - они рекомендованы для постоянного применения людям со склонностью к повышенному уровню сахара и полноте. Только Олиджим[2] содержит сочетание двух растительных компонентов, помогающих поддерживать уровень сахара в норме — инулина и джимнемы.

Инулин - природное вещество, получаемое из клубней топинамбура и других растений. Он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.

Джимнема — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Джимнема - №1 в мире среди растений, применяющихся для поддержания нормальной работы поджелудочной железы и выработки инсулина.

Принимайте 4 таблетки «Олиджима» в день[3] — и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
БАД. Реклама.

Прошу помощи

В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ОБНАРУЖИЛИ ЛИПОМУ...

Мне 38 лет. Сильно мучают головные боли, повышенное давление, в том числе и внутричерепное. Болею уже давно, но с февраля 2014 года состояние ухудшилось. Теперь я лежачая больная... Обращалась в разные клиники и больницы, но в результате облегчение либо не наступало, либо радовало месяц-два, и снова больница... Недавно сделали МРТ головного мозга и обнаружили липому размером 0,7х0,5х0,3 см. Врачи говорят, что ничего страшного, но я не выхожу из больниц. Таблетки и даже уколы помогают слабо. За последнее время очень похудела. Устала бегать по врачам, совсем потеряла веру в выздоровление. Может, кто-нибудь подскажет, как избавиться от липомы любыми средствами? Может, какие-то народные средства хотя бы облегчат состояние? Помогите, пожалуйста, кто сможет!

Наталья, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

СЫН ОТ БОЛИ НИЧЕГО НЕ МОЖЕТ ЕСТЬ

Сын потерял интерес к жизни. Сначала ему врачи поставили диагноз эрозивный хронический гастрит с повышенной кислотностью, потом — дуоденический гастрит, рефлюкс желчи I степени (эрозия зарубцевалась). Сын сильно похудел, каждое утро в желудке чувствует дискомфорт. Аппетит хороший, но он ничего не может есть — через некоторое время начинаются боли. По утрам варим разные каши — то на молоке, то на воде, днем супы, а вечером пьет кефир, и то маленькими порциями. Прошу, помогите! Люди добрые, помогите, пожалуйста! Врачи выписали разные лекарства, а пользы от них нет. Может, кто-нибудь вылечился раз и навсегда?

Кашапова, Башкортостан

РАДИ ВСЕГО СВЯТОГО, ПОМОГИТЕ ОДЕЖДОЙ!

С тех пор, как я попала в аварию, прошло уже 8 лет. Сестра погибла, а я в 39 лет стала инвалидом II группы. Одна воспитываю сына-подростка. Живу с мамой-сердечницей, пенсия у обоих минимальная. Пять лет назад умер папа. Люди добрые! Надеяться нам не на кого. Помогите обувью (40-й размер) и одеждой для сына (48-й размер): теплая куртка, брюки, спортивный костюм. А также нам с мамой (у обоих рост 160 см, размер 52-й) нужны курточка, шапка, обувь (41-й размер). Ради всего святого, не откажите в помощи!

А. А. Панкова, ул. Центральная, 37, с. Осиновка, п/о с. Покровка, Вольский р-н, Саратовская обл., 412942, тел. 8-937-258-23-18

КАК ГИПЕРТОНИКУ ЛЕЧИТЬ АДЕНОМУ?

Кто и как исцелился от аденомы простаты? Посоветуйте какой-нибудь эффективный народный рецепт! Сейчас принимаю «Омник» с перерывами, но эффекта не вижу. На страницах некоторых газет нашел несколько домашних способов лечения, но засомневался в их безопасности. У меня гипертония II степени, мне 67 лет. Уважаемые читатели, подскажите, как гипертонику лечить аденому без вреда для здоровья?

Н. Ильин, Чувашия

В ЖЕЛУДКЕ НАШЛИ ЛЕЙОМИОМУ...

Недавно я прошел эндоскопическое обследование. Гастроэнтеролог сказал, что у меня в желудке лейомиома размером 35-40 мм. Сделали биопсию и успокоили: ничего страшного нет, но есть хеликобактер. Лечили антибактериальными средствами («Де-Нол», «Омепразол»). Еще принимаю травяные отвары. Мне 63 года, операции боюсь из-за возможных последствий анестезии. Если кто-то из читателей прошел через это, пожалуйста, откликнитесь! Как лечились и удалось ли избежать операции?

Р. Насыров, Башкортостан

МНОГО ЛЕТ МУЧАЕТ ИЗЖОГА

Подскажите, как избавиться от изжоги? У меня много лет гастрит. Сколько ни обращался к врачам, так и не смогли вылечить. Совсем изжога измучила! Прошу, помогите!

Р. Аллахвердиев, Дагестанские Огни, Дагестан

СНАЧАЛА КРАСНЕЮТ УШИ, А ПОТОМ И ВСЁ ЛИЦО

Ни с того ни с сего начинаю сильно краснеть, причем не от стыда или смущения, как другие: сначала краснеют уши, а потом и все лицо. Почему это происходит? Может, есть какое-то лекарство или народное средство, которое мне поможет? И еще вопрос: дорогие читатели, что вы лечите имбирем? Я лежала в больнице, а там соседка по палате ела его ложками в натертом виде, сочетая с остальной едой. Сказала, что имбирь помогает похудеть. Раньше ничего не слышала о нем. Надеюсь прочитать отклик на страницах «Айболита».

Е. А. Соловьева, Ржев, Тверская обл.

КАКИЕ ТРАВЫ ПОМОГУТ ПРИ ПОДАГРИЧЕСКОМ АРТРИТЕ?

У меня подагра. Полный диагноз звучит так: подагра, подагрический артрит с поражением первых плюснефаланговых суставов в сочетании с остеоартрозом. Ничего путного об этой болезни прочитать не смог. Как и чем лечить? Какие травы или лекарства помогут? Заранее благодарен!

С. М. Фатеев, Омская обл.

ПАРОДОНТОЛОГ ПОСТАВИЛ ДИАГНОЗ ГЛОССИТ

У меня 4 месяца назад на языке появилась болячка. Пародонтолог поставил диагноз глоссит. Пожалуйста, откликнитесь те, кто встречался с этим, и помогите советом! Замучилась уже, не знаю, как лечиться!

А. И. Суходольская, Красноярский край

ХОЖУ И ДАЖЕ СПЛЮ В НОСКАХ

В 2007 году у меня случился инсульт. В голове лопнул сосуд, и все тело разболелось так, что нельзя было дотронуться. Сейчас немного восстановился, лишь пальцы на левой ноге мерзнут, постоянно хожу и даже сплю в носках. Может, кто-то знает, чем лечиться? Таблетки не помогают.

А. В. Гилев, Новокузнецк

СОСЕДКА ИЗВЕЛА СИЛЬНОЙ ЧЁРНОЙ МАГИЕЙ

Прошу отнестись к моей проблеме с пониманием. Женщина, живущая этажом выше, навела на меня и мой дом беду. Можете не верить, но в моей квартире в течение месяца, а может, и больше, что-то шумело, потом перестало гудеть вокруг, но зашумело в голове — сутки напролет, не прерываясь ни на минуту. Будто завели мотор и забыли выключить. Так продолжается уже 9 лет — с 2006 года. Этот шум перекрывает все звуки, даже телевизор не слышу — только свой голос. Это не атеросклероз, не гипертония, это черная магия. Стала плохо видеть, жжет в глазах, в носу и во рту. Ходила ко многим целителям — никто не помог. Говорят, слишком сильная магия. Ничего не помогает — ни лекарства, ни народная медицина, ни заговоры. Что мне делать? Устала мучиться, а умирать не хочется. При встрече та женщина мне сказала: «Всю тебя изведу. Этот шум трудно лечить, ничем не вылечишь!» Сейчас она сама болеет, ей уже под 90 лет, лежит дома, не выходит на улицу. Помогите мне, пожалуйста! Больше обратиться некуда!

О. Вепрева, д/в, Киров, 610964

Страдаю ревматоидным артритом, каждый день живу через не могу

Год назад я стала ощущать странный дискомфорт в запястьях. Когда это начало серьезно беспокоить, пошла к врачу. Сначала поставили диагноз синдром запястного канала (сдавливание нерва в запястье). Порекомендовали чаще держать кисти в покое, меньше гладить и печатать на клавиатуре, не увлекаться однообразной ручной работой. Позже на левой руке сильно разболелся и припух указательный палец, стало трудно им двигать. После разболелась вся кисть. В итоге доктор сказал, что у меня другая проблема — обострение ревматоидного артрита. Назначил гормоны. Благодаря им боли сначала практически не стало. Но спустя некоторое время пальцы левой руки начало сводить судорогой. До сих пор не могу с этим ничего поделать. Это происходит не в спокойном состоянии, а во время работы с мелкой моторикой, например шитья. Указательный палец будто выворачивает, да еще с сильной болью. Ревматолог без особых раздумий и анализов назначил принимать магний. Но допивая вторую упаковку этого препарата, я утратила надежду на такое лечение. Сменила врача... Легче, увы, не стало. Лишь узнала, что магний у меня в норме. Теперь думаю, вдруг эти судороги — предупреждение о необратимых изменениях в суставе? Можно что-то с этим сделать? Страшно! У меня и без того затяжная депрессия — увольнение, расставание с мужем, ребенок на руках, одиночество, безденежье. Теперь еще и больницы... Каждый день жизнь через не могу. Болит все. И слабость ужасная. Кстати, слабость есть у всех, кто страдает ревматоидным артритом? Поделитесь опытом, буду очень благодарна!

Нина, Татарстан

Если дырка в лёгком примерно 1 см, затянется ли она? Лежу в больнице третий месяц

Этот день запомню на всю жизнь! Пришла на плановый рентген легких для записи в санитарной книжке. Врачи посмотрели результат и вдруг засуетились, попросили подождать за дверью. Посовещавшись, позвали в ординаторскую и сообщили, что у меня изменения в легких, очень похожие на очаговый туберкулез. На снимке показали очажки в верхней доле левого легкого. Добавили, мол, не спешите расстраиваться, это могут быть следы пневмонии. Для уверенности отправили на консультацию в областной тубдиспансер. Там компьютерная томография подтвердила туберкулез... Такого хода событий не ожидала, ведь проходила обследование каждый год и никаких тревожных симптомов не было! Да, часто простывала, но ведь не курила, резко не худела, температура не беспокоила.

...Лежу в больнице третий месяц. Это просто ужас! Обстановка, равнодушие врачей, условия — все только усугубляет депрессию. Как дальше жить? Ведь мне только 25 лет. Есть муж, дочурка, любимая работа, заботливые родители. Я думала, что жизнь только начинается. Уже планировали второго ребеночка, а теперь что? Через две недели лечения врачи стали отпускать домой. Супруг забирает меня, когда может (работает вахтовым методом). С ребенком не рискую находиться рядом, она пока у мамы. Навещаю ее в маске. Жду очередных результатов по лечению. Лечащий врач скуп на разговоры, а спрашивать самой лишний раз страшно. Очень страшно! Хочу перейти на дистанционное лечение. Прошу откликнуться людей, которым удалось вылечиться. Поделитесь опытом! Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она? Помогут ли народные средства?

Галина Сергеевна, вопрос с сайта

Обожглись? Прикладывайте к больному месту кашицу из стеблей ревеня, смешанную с медом (2:1). Компресс меняйте 2-3 раза в сутки.

Устаете? Залейте 3 ст. ложки сухой травы базилика 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и пейте перед сном как чай.

■ ЗОЛОТОЕ ТЕЛЕФОННОЕ ПРАВИЛО: СНАЧАЛА ПОЛОЖИТЕ ТЕЛЕФОННУЮ ТРУБКУ, ПОТОМ КОММЕНТИРУЙТЕ.

■ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ — КАК ДОРОГОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ: НИКОМУ НЕ ВИДНО, НО САМООЦЕНКУ ПОВЫШАЕТ.

Отзовитесь!

Ищу родственников — Юрия и Анатолия Фиановых, живших в Пятигорске, на Белой Ромашке.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-988-088-33-09

***

Хочу разыскать племянника — **Александра Николаевича Илясова,** 1953-1954 года рождения. Родом он из Тольятти (Самарская обл.), родителей у него нет. Уехал в Краснодарский край и пропал. Служил в МЧС (в пожарной части) в звании капитана.

А. П. Илясов, ул. Ленинградская, 41, кв. 15, Бугуруслан, Оренбургская обл., 461600

***

Потеряла связь с подругой детства Натальей Николаевной Боровяевой, 1960 года рождения. В начале 1970-х годов с мамой и сестрой она переехала на Кавминводы (пос. Нежинский). С тех пор ничего друг о друге не знаем. Хотелось бы встретиться. Моя девичья фамилия Кирова, зовут Любовь Николаевна, 1960 года рождения.

Любовь, Ставропольский край, тел. 8-988-733-17-29

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ПРИ ИЗЖОГЕ НАТОЩАК ПЕЙТЕ ОТВАР СЕМЕНИ ЛЬНА

Для Б. Ю. Маргоевой из Тюменской обл., которая спрашивает, как избавиться от изжоги («Айболит» №2 за 2015 г.).

Изжога может быть симптомом серьезного заболевания. Когда она начала меня беспокоить, решила обследоваться. Выявили эрозию желудка и двенадцатиперстной кишки. Так что обязательно проверьтесь и соблюдайте диету. Натощак пейте отвар семени льна (обволакивает слизистую). Чтобы его приготовить, залейте 1 ст. ложку семени 1 стаканом горячей воды и, помешивая, кипятите 10 минут. Завтракайте овсяной кашей на воде. Готовьте ее лучше не из хлопьев, а из очищенных зерен овса: промойте 1 стакан и на ночь замочите в небольшом количестве воды, а утром сварите в 1 л воды. По вкусу можно добавить молоко, сухофрукты, мед.

Л. А. Тюрина, Воронеж

МЫЛЬНАЯ СМЕСЬ ИЗБАВИТ ОТ ГРИБКА

Для М. И. Юрова из Самары, автора письма «Грибок почти съел меня» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Поделюсь рецептом от грибка на ногах, который испытала на себе. Натрите на терке кусок хозяйственного мыла, смешайте с мякотью одного цитрусового фрукта (апельсин, мандарин). Налейте в ведро немного горячей воды, добавьте мыльно-цитрусовую смесь и держите в этом составе ноги. Можно так делать несколько дней подряд, но мне хватило двух процедур, чтобы избавиться от грибка. Этим рецептом пользуюсь еще и от усталости ног. Прихожу с работы уставшая, а после такой процедуры ноги расслабляются. Будьте здоровы и берегите близких!

Т. В. Жиляева, Самара

ФУРУНКУЛЫ БОЯТСЯ ЖЁЛТОЙ СЕРЫ

Для Аллы из Волгограда, автора письма «Фурункулы гуляют по всему телу» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Этот рецепт от чирьев и фурункулов на 100% помогает. В аптеке продается желтый порошок серы. Его нужно принимать на кончике ножа в течение 3 дней по утрам за полчаса до еды, запивая водой. Порошок безвкусный, а от проблемы избавляет быстро и надолго. Испытано на моих двух сестрах.

Н. В. Гурова, Россошь, Воронежская обл.

ОТ ЯЧМЕНЯ ПОМОЖЕТ ЗАГОВОР

Для И. А. Лесникова из Белореченска, автора письма «На месте ячменя выросла бородавка» («Айболит» №22 за 2014 г.).

У меня в 40 лет за год 7 раз вскакивали ячмени. Даже резали в глазном центре, так как ячмень был внутри верхнего века. Помогла одна бабушка, подсказала заговор, который потом, как только глаз начинал чесаться и краснеть, я сама читала. Подходила к зеркалу и говорила: «Кукиш, кукиш, чего купишь, купи себе топорок, руби его поперек» (3 раза). При этом нужно как бы плюнуть в глаз (в отражение). Пока читаете заговор, нужно крестить глаз. И еще. Человек, который будет читать заговор, должен быть в семье самым старшим или младшим ребенком (я читала сама, потому что была самая младшая в семье). Прочитайте заговор, через какое-то время еще раз, потом третий раз. Не верите? Попробуйте! Мне сейчас 65 лет, больше ячмени с того времени не мучают. Я многим этим заговором помогла.

Н. И. Фролова, Приморский край

Приютим

Женщины просят приютить, но, когда приглашаешь, начинают ставить условия

Мое письмо «Остаюсь одна в доме без помощи» было опубликовано в «Айболите» №25 за 2014 год. И что же? Женщины просят приютить, но, когда приглашаешь пожить, начинают ставить условия. Одной невыгодно, другая боится жить в селе, у кого-то мысли сразу о моем имуществе. А одна даже назначила день приезда, просила больше никому не звонить и не приглашать. Но вот настал назначенный день, ждали ее, обещали встретить на машине, но звонка нет и нет. Кое-как дозвонились ей и услышали ответ: «Никуда не собираюсь!» — язык заплетается, пьяная.

Обращаюсь еще раз. Милые женщины, у меня ничего нет! Живу у дочери в ее доме, но на свою пенсию прокормлю одного человека. Мне 78 лет, перенесла инсульт, плохо хожу, но по дому все делаю сама. Дочь уедет на 3 месяца в другой город на операцию. Ищу добрую, порядочную, непьющую, некурящую, не ругающуюся матом женщину пенсионного возраста, желательно верующую, любящую деревенскую жизнь. Пусть будет мне подругой, сестричкой, просто находится рядом. Дом благоустроенный, отопление газовое, делать ничего не надо, просто быть рядом. Если есть такая одинокая, без жилья или уставшая от жизни, звоните.

Л. А. Демьяненко, Тамбовская обл., тел. 8-980-678-57-01

Ждём второго ребёнка, а бабушки в доме нет

Нам с мужем по 28 лет, дочери 1 год 4 месяца. Волею судьбы мои родители умерли за 2 недели до рождения дочери. После их смерти остался дом в деревне, и мы переехали туда. Сейчас ждем второго ребенка. Родители мужа живут в 200 км от нас, поэтому на их помощь рассчитывать не приходится. Муж работает, я одна останусь с детьми плюс дом и огород. Без посторонней помощи очень тяжело. Может, найдется одинокая женщина лет 60, которая будет жить с нами? Живем дружно и обеспеченно, дом позволяет разместить гостей.

Галина, Алтайский край, тел. 8-923-521-24-11

После таких процедур приступы астмы стали беспокоить всё реже

Для Т. Я. Ильиной из Ставропольского края, автора письма «Как предотвратить приступ удушья?» («Айболит» №13 за 2014 г.).

Я астматик с 30-летним стажем. За первые 15 лет прошла все муки ада, по 4-5 раз в году лежала в больнице, 6 раз — в областной клинике. Были страшные приступы до приезда скорой. Когда меня вытаскивали из комнаты, орала звериным криком, часто теряла сознание, случалась и клиническая смерть. Когда начинается приступ, кажется, будто раздувает все тело, чувствую сильные позывы в туалет. Каждый астматик в этой ситуации старается освободить кишечник. Однажды набрала в клизму 200 г воды, ввела ее перед тем, как появились первые признаки приступа, и немного задержала (пока довели до туалета в саду). Когда вода вышла, мне стало легче дышать. Немного посидела, потом самостоятельно дошла до дома. После нескольких таких процедур приступы стали реже, а года через два после этого я отказалась от гормональных препаратов: преднизолона, дексаметазона, «Полькортолона», «Астмопента». А «Клофелин» заменила «Эуфиллином». Так я приглушила астму. Если сейчас начинается одышка и поднимается давление, принимаю таблетку «Эуфиллина», но это бывает редко. Врачам о своем методе лечения не говорила, они не любят самодеятельности.

Н. Ф. Ющенко, Ростовская обл.

ЧАСТО ТАК БЫВАЕТ: ДУША ПРОСИТ ТАНЦЕВ ДО УТРА, А ТЕЛО СОГЛАШАЕТСЯ ТОЛЬКО НА ЛЕЧЕБНУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ — И ТО ЛИШЬ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА...

Желудку понравится шампанское из подорожника

Для Л. И. Ледовской из Воронежской обл., автора письма «Желудок не болит, только когда ем» («Айболит» №14 за 2014 г.).

Однажды у меня сильно заболел желудок. Причины для этого были, но не буду на них останавливаться. Ночью вставала из-за сильных болей, которые не отступали, пока что-нибудь не съем. И так целыми сутками: через час боль возвращалась. В итоге из-за этого я очень поправилась. Одна старушка подсказала, как вылечиться. Нарвала я примерно 1 кг подорожника (там, где не ездили машины), каждый листик промыла под проточной водой и нарезала как капусту на щи. В большой кастрюле смешала нарезанные листья подорожника с 700-800 г сахара и поставила под гнет (немного добавила воды, чтобы не был сухим). Не грела и не кипятила, а просто настаивала 2 недели в комнате. Потом сняла гнет, хорошо отжала — получился сок зеленого цвета. Пила его по 1/2 стакана. Не бойтесь, если начнет скисать, мне он так даже больше понравился — стал как кисло-сладкое шампанское. Прошло 20 лет, а о болях в желудке и не вспоминаю. Вот только похудеть бы...

Л. И. Панфилова, Ярославская обл.

БОЛЯТ СУСТАВЫ? СМЕШАЙТЕ 100 Г СВИНОГО ЖИРА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ СОЛИ, ВТИРАЙТЕ НА НОЧЬ В БОЛЬНОЕ МЕСТО И НАЛОЖИТЕ ПОВЯЗКУ.

От остеохондроза

Для Р. И. Харитоновой из Ижевска, автора письма «От остеохондроза болит голова» («Айболит» №2 за 2015 г.).

В последние годы остеохондроз помолодел, даже школьники им болеют. Поделюсь рецептами борьбы с этим недугом.

* Горожанам поможет пихтовое масло (продается в аптеке). Разогрейте спину в горячей ванне, сделайте массаж (я для этого использую длинную щетку) и натрите спину вдоль позвоночника этим маслом. Укройтесь тепло и ложитесь спать. На следующий день перед сном спину разотрите настойкой сирени и также укутайтесь тепло. В деревне вместо горячей ванны — баня. Распарьте тело веником и разотрите настойкой сирени или пихтовым маслом. Скоро зацветет сирень, так что настойку можно приготовить самим. Для этого поллитровую банку (можно и больше) рыхло наполните цветками сирени и до горлышка залейте хорошей водкой, спиртом или крепким самогоном. Закройте крышкой, и через 12-14 дней настойка готова (цвет у нее коричневый). Процедите и слейте в бутылку.

Еще есть лечебный сбор от остеохондроза, гипертонии и аллергии. Смешайте по 500 г калины, кагора, алоэ и цветочного меда, настаивайте в прохладном месте 5 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Храните в холодильнике.

А. Е. Едалина, Заречный, Пензенская обл.

Сам себе доктор — *Для гипертоников*

Ладан понизит давление

В ТЕЧЕНИЕ 14 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ ВОСКРЕСНЫХ ЦЕРКОВНЫХ СЛУЖБ У МЕНЯ ЧАСТО ВОЗНИКАЛО ПОЛУОБМОРОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ.

Поделюсь интересным наблюдением, которое может быть полезным для читателей. Я православный, хожу в церковь. В течение 14 лет во время воскресных церковных служб у меня часто возникало полуобморочное состояние: не хватало воздуха, перед глазами бегали мушки, лицо бледнело, в коленях появлялась слабость. Приходилось садиться, низко опускать голову или выходить на свежий воздух. Долго не находил этому объяснений. Думал, что так действует духота от большого количества прихожан и выгорание кислорода из-за свечей. Но основная причина оказалось не в этом. Как это раскрылось? Являясь гипертоником, ежедневно утром принимал таблетки, снижающие артериальное давление. Но несколько раз утром просто забывал перед службой принять таблетки. И — о чудо! — чувствовал себя нормально. Более того, последующий контроль показывал нормальный уровень артериального давления. Внимательно наблюдал за своим самочувствием во время службы (однако, это грех) и понял, что полуобморочное состояние наступало в начале службы при усиленном каждении перед иконами. Этот вывод проверял неоднократно (тоже грех). Оказалось, вдыхание дыма кадящего ладана резко снижает артериальное давление. Была даже мысль озвучить эту идею врачам скорой помощи, ведь снять приступ гипертонии можно с помощью баллончика с сжатыми парами ладана. А дома гипертоникам вдыхать дым кадящего ладана можно во время молитвы. И долой таблетки, «сажающие» желудок, и не только!

P. S. Жаль, что я это обнаружил только на седьмом десятке лет.

В. Подоляк, письмо с сайта

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

С компрессом из несолёного сала ранка быстро затянулась

Чистила я картошку и порезала палец. Ранка была маленькой, ее не сразу заметила. На следующий день началось небольшое нагноение. И тут выручил наш семейный рецептик. Надо отрезать тонкий ломтик несоленого сала, приложить к больному месту и прибинтовать на несколько часов. За это время ранка полностью очищается от гноя. После чего ее нужно смазать маслом (лучше облепиховым), снова забинтовать, а через некоторое время присыпать стрептоцидом и опять наложить повязку. Так я и сделала, и на следующий день ранка начала затягиваться.

И. Н. Орлова, Кировская обл.

Целебный настой с черемшой понизит давление

Хочу поделиться рецептом, который очень полезен гипертоникам, поскольку хорошо очищает сосуды. Возьмите по 1 кг черемши, хрена, лука и лимонов. Все тщательно помойте и почистите (кроме лимонов, они остаются с кожурой). Все пропустите через мясорубку, перемешайте и залейте 4 л холодной кипяченой воды. Настаивайте 28 дней, но уже через неделю можно отцедить часть смеси и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Полный курс лечения длительный — 80 дней. Храните настой в холодильнике. Если из-за хрена вкус покажется горьковатым, можно подсластить медом. Этот настой также очень полезен для укрепления памяти, оздоровления организма, особенно в пожилом возрасте.

И. Н. Емельянова, Тульская обл.

Скисшее молоко — спасение гипертоника

От высокого давления мне помогает такой домашний рецепт. Выливаю в стеклянную банку 1 л молока и оставляю в теплом месте на ночь. Утром скисшее молоко довожу до кипения на слабом огне, выключаю газ, остужаю и сливаю сыворотку. Пью ее по 1/2 стакана в течение дня — и обхожусь без таблеток. Кстати, творожок тоже съедаю — очень вкусно и полезно.

И. Н. Андреева, Новосибирск

Поддержим иммунитет

● При недостатке витаминов весной мелко нарежьте по 300 г листьев крапивы (предварительно обдайте кипятком), щавеля и подорожника. Смешайте с 2 измельченными сваренными вкрутую яйцами, заправьте подсолнечным маслом или майонезом.

● Погрузите на 5 минут в кипяток 200 г листьев молодой крапивы, откиньте на сито, нарежьте. В 1/4 стакана отвара крапивы разведите 25 г толченых грецких орехов, добавьте 500 г измельченного зеленого лука, уксус по вкусу, перемешайте и полученной смесью залейте крапиву.

● Замочите на 30 минут в холодной воде 100 г листьев одуванчика, после чего измельчите. Добавьте 50 г нарезанного зеленого лука, 25 г петрушки, соль и уксус по вкусу.

Сам себе доктор

ОТ ОДЫШКИ — ЛЕКАРСТВО НА КЕФИРЕ

Возьмите по 3 ст. ложки кефира и меда, 1/2 стакана сока из редьки, 50 г овса, 0,5 л воды. Смешайте свежий кефир и сок редьки. Переберите и промойте овес, залейте его холодной водой, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 3-4 часа. Первую смесь залейте охлажденным овсяным отваром, подогрейте и настаивайте 2 часа. Затем процедите и добавьте мед. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

БАЛЬЗАМ «ЛУКОВКА» ПОМОЖЕТ КИШЕЧНИКУ

Он устраняет брожение в кишечнике, очищает сосуды и усиливает обменные процессы. Мелко нарежьте и насыпьте в банку 300 г лука, залейте 300 мл белого сухого вина. Настаивайте 5 дней, добавьте 100 г меда и настаивайте еще 3 дня. Тщательно процедите и пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды.

Полезные блюда со щавелем

*** Салат.** Смело добавляйте листочки щавеля к обычному винегрету. Или просто смешайте порезанный щавель с измельченным зеленым салатом и обжаренным мясом.

*** Пирог деревенский.** Этот пирог напомнит о селе, бревенчатых домиках и бабушкиных вкусностях. Для того чтобы приготовить сдобное пышное тесто, понадобится 2,5 стакана муки, 3 ст. ложки сахара, пара яиц, 1 чайн. ложка соли, 25 г дрожжей и 3/4 стакана молока. Для начинки мелко порежьте щавель и слегка посолите. Замесите тесто, а когда подойдет, тонко раскатайте. Положите на середину пласта начинку и соедините края теста. Выложите пирог на противень, дайте немного постоять и выпекайте. Когда он зарумянится, вынимайте из духовки и, дав немного остыть, подавайте на стол.

*** Второе.** Щавель запросто заменит яблоки и квашеную капусту, если нужно нафаршировать дичь. Или приготовьте щавелевый соус к куриным и мясным котлетам. Надо лишь смешать по 1 пучку порезанного щавеля, петрушки и черемши, обжарить, немного потушить в вине, добавить сливки и еще немного потушить.

*** Десерт.** Приготовьте... мороженое! Щавель порежьте, обдайте кипятком и заморозьте. Потом выложите по частям в блендер, добавьте яичный желток и сливки. Взбейте, разлейте по формочкам — и в морозилку.

*** Компот.** Бросьте щавелевые листья в кипяток, дайте еще немного покипеть и выньте из кастрюли. В воду, где варился щавель, добавьте немного меда и охладите. Подавать лучше с кубиками льда и листочками мяты.

Рыба и сердце

У ТЕХ, КТО ЕСТ РЫБУ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ВЕРОЯТНОСТЬ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЖАЕТСЯ НА 40%.

Рыбная диета нормализует артериальное давление, позволяет держать уровень холестерина в норме, помогает снизить вес. Секрет прост. В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, которые замедляют развитие атеросклероза. Также резко снижается риск возникновения инфаркта. Жители Гренландии, прибрежных районов Японии и Нидерландов редко болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, потому что едят много морепродуктов. Также в рыбе и морепродуктах содержится огромное количество минеральных веществ, например йод, который влияет на снижение уровня холестерина. Марганец способствует снижению уровня сахара в крови.

Есть и еще один плюс. В рыбе меньше веществ, которые придают пище аромат и возбуждают аппетит. Их избыток (например, в мясном бульоне) способствует развитию атеросклероза. Именно поэтому рыба ценна как диетический продукт.

Как часто надо есть рыбу, чтобы достичь результата? Чем чаще, тем лучше. Суточную потребность человека в животном белке обеспечат 200-300 г вареной рыбы. Она легко переваривается и хорошо усваивается. Кстати, лучше, чем мясо. Что касается полезности разных сортов рыбы, то есть белые сорта, например, треска, судак. А есть более темные, типа семги, скумбрии, лосося, форели. В них больше жирных кислот омега-3. Соответственно, если предпочтение отдавать темным сортам, то в организм поступит больше природного антиоксиданта, а значит, будет больше пользы.

С. И. Сметанина, диетолог, врач I категории

Хи-хи-с!

■ ХОРОШО БЫТЬ СТУДЕНТОМ, ТОЛЬКО ВОТ УЧЕБА МЕШАЕТ...

■ КАРИЕС — ЭТО НЕ ДЫРКА В ЗУБЕ, А ШРАМ ОТ КОНФЕТЫ.

■ В РОССИИ БУТЫЛКА ВОДКИ СТОИТ ПРИМЕРНО СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО И БАНКА КРАСНОЙ ИКРЫ. НО ВСЕ ПРЕКРАСНО ПОНИМАЮТ, ГДЕ ТУТ РОСКОШЬ, А ГДЕ ПРЕДМЕТ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ.

■ ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ. НЕ ВАЖНО, ЧЕГО: ШЕСТИ БУТЕРБРОДОВ, СОСИСОК, ПИРОЖНЫХ ИЛИ КОТЛЕТ...

Травка с секретом

Витамины с кислинкой

НА СВЕТЕ НЕ МНОГО БЛЮД, В КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ БЫЛО БЫ ДОБАВИТЬ ЩАВЕЛЬ. ЧТО ОН ЛЕЧИТ?

Весенний король

Щавель часто называют весенним королем. Эта травка появляется на грядках одной из первых, значительно раньше петрушки и укропа. По количеству полезных веществ он значительно превосходит многих из зеленых собратьев. Он — чемпион среди овощей по содержанию витаминов группы В, а потому любителям кисленького не страшны стрессы, бессонница и плохое настроение. Весенние простуды тоже обойдут стороной, ведь в щавелевых листьях много аскорбинки, которая укрепляет иммунитет и помогает справляться с вирусами. Тем, кто хочет сохранить зрение острым, а кожу молодой, тоже нужно стать поклонниками щавеля. Витамин А, который содержится в листочках, поможет вам в этом. Есть в нем железо (улучшает состав крови и цвет лица), фтор (полезен для зубов), калий (укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу), магний (отвечает за хорошую работу нервной системы) и другие ценные микроэлементы.

Ложка дегтя

Что и говорить, щавель — полезное растение, однако небольшая «ложка дегтя» в его составе все-таки имеется. Это щавелевая кислота. Она может стать причиной заболеваний почек и отложения солей, поэтому людям с предрасположенностью к этим заболеваниям увлекаться им не стоит. Остальным нужно опасаться лишь нижних листочков щавеля — в молодых верхних листьях содержание щавелевой кислоты невелико. Впрочем, в сочетании с молочными продуктами эта кислота не принесет вреда. Так что следуйте классическому рецепту и сдабривайте щавелевые щи большой ложкой сметаны — и вкусно, и полезно!

Запас карман не тянет!

Хотите есть щавель круглый год? Нет ничего проще! Главное — успеть сделать запасы.

* Щавель замороженный. Отлично перезимует в холодильнике и доживет до следующей весны. Листочки вымойте и обсушите, чтобы во время заморозки их было легко отделять друг от друга. Разложите по пакетам — и в морозилку!

* Щавель консервированный. Листья не слишком плотно уложите в пол-литровые банки, залейте кипятком или слабым раствором соли. Стерилизуйте банки 5 минут и закатайте крышками, а потом добавляйте щавель в супы и соусы.

* Щавель квашеный. Отличная закуска, которая весь год будет напоминать о весенних денечках. Молоденькие листочки слегка отварите в подсоленном кипятке, процедите и нашинкуйте. Переложите в кадушку или кастрюлю, залейте остывшим отваром, а сверху положите гнет. На 450 г щавеля уйдет 150 мл воды и 2 ст. ложки соли.

И. В. Кашина, терапевт

Лекарство в тарелке

ЧТОБЫ СНЯТЬ ОТЕКИ, ДОСТАТОЧНО ВЫПИВАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЩАВЕЛЕВОГО СОКА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ.

Обедаем дома

ВИТАМИНные ЩИ ИЗ СНЫТИ

2 л воды, 1 стакан бланшированной снyти, 500 г картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, масло для пассеровки, соль по вкусу.

Отварите картофель и нарежьте кубиками. Сныть мелко нарежьте, лук нашинкуйте, морковь натрите. Все перемешайте и пассеруйте 3 минуты на растительном масле. Добавьте 1 ст. ложку муки, перемешайте и пассеруйте еще 1 минуту. Смесь положите в отвар с картофелем и варите 2 минуты. Сырые яйца посолите, взбейте вилкой, тонкой струйкой влейте в кипящие щи и посыпьте укропом.

МЯСНОЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

По 150 г редиса и вареной говядины, зеленый лук, пучок укропа, 3 вареных яйца, майонез, соль и перец.

Редис вымойте и нарежьте кружочками, яйца и говядину — кубиками. Измельчите зеленый лук. Смешайте все ингредиенты и заправьте майонезом. Посолите и поперчите по вкусу. Сложите в салатник, посыпьте рубленым укропом и отправьте в холодильник на полчаса.

КЕКСЫ С РЕВЕНЕМ

400 г ревеня, 200 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, сода, соль, 100 г сливочного масла, 3/4 стакана сахара, ванилин, 2 яйца, по 2 ст. ложки сока апельсина и молока.

Муку с разрыхлителем просейте в кастрюлю, добавьте соль и соду. В другой посуде в пышную массу взбейте яйца с сахаром, ванилином, размягченным сливочным маслом, молоком и соком апельсина. Обе массы соедините. Ревень нарежьте мелкими кусочками, положите в тесто и быстро перемешайте до получения однородной массы. Распределите тесто по формочкам и выпекайте в духовке 20-25 минут при 180°С.

Рыбный день — четверг

СУП ИЗ ЛОСОСЯ

2 л воды, 4 картофелины, 300 г свежего лосося, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль и сливочное масло. Картофель и лук нарежьте кубиками, морковь крупно натрите. В кипящую воду опустите картофель, варите 10-12 минут на слабом огне. Посолите по вкусу. Лук и морковку поджарьте на сливочном масле, добавьте в суп. Лосось и измельченную зелень добавьте в кипящий суп за 9-10 минут до окончания варки.

БУТЕРБРОД С СЕЛЁДОЧКОЙ

2 ломтика бородинского хлеба, соленая сельдь (филе), 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, укроп, петрушка, 4 кружка помидора, кольца репчатого лука.

Сначала приготовьте чесночное масло, смешав сливочное масло с измельченным чесноком и зеленью. Смажьте им кусочек хлеба с двух сторон и обжарьте до хрустящей корочки. Разрежьте хлеб пополам на треугольники и на каждый положите по кусочку селедки, кружок помидора и колечко лука.

МАРИНОВАННАЯ РЫБКА

Это блюдо готовится из сырой рыбы, желательно трех разных сортов. Одна рыба должна быть с нежирным мясом, другая — с «нейтральным», третья с жирным. Порубите ее на куски (1 см шириной), залейте лимонным соусом. Пока рыба маринуется, нарежьте острый перец (и побольше), сладкий перец, зелень на выбор в любом количестве, репчатый лук. Сдобрите все это черным перцем и солью, перемешайте и оставьте на полчаса.

В доме малыш

НЕЖНЫЕ СЫРНИЧКИ

1 чайн. ложка сахара, щепотка ванилина, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 ст. ложки манки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 100 г творога.

Творог смешайте с сахаром, ванилином и яйцом. Добавьте масло, манку и сметану. Перемешайте до однородности. Формочки сбрызните водой, присыпьте манкой, выкладывайте творожную массу ложкой и отправляйте формочки с творогом в разогретую до 200°С духовку на 20-30 минут.

ПЮРЕ ИЗ КУРАГИ

Замочите на ночь в холодной воде 150 г кураги. Утром перелейте все в кастрюлю и немного прокипятите. Протрите мягкую курагу ложкой через сито (желательно с кожурой) или измельчите блендером.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ С МАРМЕЛАДОМ

2 моркови, 2 яйца, 3 стакана сахара, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 белок, 100 г сливочного масла, 200 г мармелада, щепотка соли.

Морковь натрите на мелкой терке, масло растопите на паровой бане. Взбейте яйца и сахар в густую пену, к ним добавьте морковь, масло, соль и перемешайте. Муку просейте, добавьте в тесто и размешайте. Тесто переложите в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке при 180°С 25-30 минут. Чтобы приготовить глазурь, взбейте белок с 1 ст. ложкой сахарной пудры. Мармелад нарежьте на кусочки. Пирог остудите, украсьте глазурью и мармеладом.

Весеннее меню

Для тех, кто любит посытнее

Готовим мясо с первой зеленью

БОЛЬШЕ ВСЕГО В МОЛОДОЙ ЗЕЛЕНИ ВИТАМИНА С, КОТОРЫЙ УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ, ОСЛАБЛЕННЫЙ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ЗИМЫ.

Салат из свинины с листьями одуванчиков

100 г молодых листьев одуванчиков, 100 г свинины, 1 яйцо, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 морковь, зеленый лук, сметана, соль по вкусу, зелень (петрушка, укроп).

Мясо отварите, порежьте маленькими кусочками и добавьте к листьям одуванчика. Морковь натрите на крупной терке, яйцо мелко порубите и добавьте к мясу, листьям и горошку. Посолите и заправьте салат сметаной и зеленью укропа и петрушки.

P. S. Листья одуванчика очень полезны для диабетиков и тех, кто недавно перенес инсульт.

Мясо с соусом из черемши

1 кг мякоти говядины, 130 г черемши, 1/2 л сливок, 3 ст. ложки белого сухого вина, 2 чайн. ложки крахмала, 1 чайн. ложка горошин черного перца, щепотка молотого мускатного ореха, черный молотый перец и соль по вкусу.

В кастрюлю налейте 1,5 л воды, всыпьте горошины перца, доведите до кипения. Опустите в кипящую воду мясо, варите под крышкой 1,5 часа. Затем мясо выньте, бульон процедите. Половину сливок вылейте в сотейник, добавьте 1 стакан мясного бульона и выпарите жидкость на слабом огне наполовину. Помешивая, влейте разведенный в вине крахмал и варите 10 минут. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Черемшу промойте, обсушите, мелко порубите и измельчите блендером. Влейте оставшиеся сливки, взбейте до получения однородной массы. Соедините ее с основным соусом и еще немного проварите. Мясо нарежьте ломтиками, полейте соусом.

Смешайте измельченную черемшу со сливочным маслом и солью, разложите в формочки для льда и заморозьте. Витаминов хватит на год!

Баранина с базиликом в горшочке

500 г жирной баранины, по пучку базилика, петрушки и укропа, 10 луковиц, красный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо и лук нарежьте небольшими кусочками, смешайте с измельченной зеленью, солью и перцем, разложите по глиняным горшочкам и тушите 1 час в духовке на очень слабом огне.

Быстрый пирог с говядиной и шпинатом

1 луковица, 250 г говяжьей грудинки, 200 г шпината, 1 морковь, 1 красный болгарский перец, 100 г твердого сыра, 200 г 35%-ной сметаны, 100 мл молока, щепотка мускатного ореха, 5 яиц, 250 г муки, 125 г сливочного масла, соль.

Грудинку, овощи порежьте. Сыр натрите. Обжарьте грудинку, добавьте овощи, снимите с огня. Муку, масло, 1 яичный желток, соль и 2 ст. ложки воды разотрите, вымесите тесто и переложите его в форму. Смешайте сыр, сметану, молоко, яйца, грудинку с овощами, влейте в форму с тестом и выпекайте 30 минут.

Печенье с вареньем

Для теста: 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 2-2,5 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды, 200 г сахара. **Для начинки:** 200 г варенья.

Взбейте яйцо с сахаром и растопленным маслом. Всыпьте муку, замесите песочное тесто и разделите на 2 части: одна чуть больше второй. Поставьте в холодильник на 20 минут. Противень застелите бумагой для выпекания, выложите ровным слоем тесто, намажьте вареньем, поверх натрите меньшую часть теста на терке. Выпекайте при 200°С 30 минут и нарежьте.

Пирог с луком

Молодо-зелено

Для теста: 450 г муки, 1 яйцо, 1 желток, 20 г свежих дрожжей, 1 стакан молока, 1/2 чайн. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 1 пучок зеленого лука, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Дрожжи распустите в теплом молоке с щепоткой соли. Яйца взбейте с сахаром, введите в опару и перемешайте. Затем всыпьте просеянную муку, добавьте растительное масло и замесите тесто, чтобы не прилипало к рукам. Накройте салфеткой и поставьте в теплое место, чтобы подошло. Затем тесто обомните и снова дайте подойти. Лук мелко порежьте. Яйца очистите, мелко измельчите, смешайте с луком и слегка обжарьте на сливочном масле. Тесто разделите на 2 части, каждую раскатайте в круг по размеру формы. Один пласт выложите на дно формы, сверху — ровным слоем начинку и накройте вторым пластом. Края защипите и дайте пирогу 15 минут расстояться. Сверху смажьте желтком и выпекайте 25 минут при 200 °С.

Перестаньте себя жалеть! От этого болезни не проходят!

Мне 55 лет. С годами поняла, что стареть надо с достоинством. Есть старики, которые всем недовольны, постоянно бурчат и жалуются на болячки, родственников. Общаться с такими людьми неприятно. А есть пожилые, которые из-за возраста не доставляют хлопот окружающим, с ними интересно, приятно поговорить. Я начинающая пенсионерка, но чувствую себя сильной. Как удается? Вот некоторые советы.

* Не переживайте по поводу возраста — моложе от этого точно не станете. Достойно принимайте эту правду жизни.

* Найдите дело, которого хватит до конца дней: рисуйте, вышивайте, пишите...

* Перестаньте себя жалеть! От этого болезни не проходят, а настроение ухудшается и у вас, и у тех, кто вынужден это слушать.

* Помните главное: ваша жизнь принадлежит вам. Ее нельзя подарить, отдать, хотя многие тешат себя иллюзией, что отдали ее детям, внукам. Не оставляйте близких без заботы, но и полностью не окунайтесь в их жизнь. Тем более некоторые дети и внуки не нуждаются в чрезмерной опеке и хотят, чтобы их оставили в покое. Освободитесь, пообещайте себе, что отныне будете проживать собственную полноценную жизнь. Помните: именно интерес к жизни отодвигает старость.

Еще поделюсь рецептом чая от старческих недугов. Он помогает сердечку и кровеносной системе работать как полагается. Смешайте по 10 частей пастушьей сумки и цветков боярышника, по 5 частей корня валерианы и листьев мелиссы. Залейте 2 чайн. ложки смеси 1 стаканом холодной воды, настаивайте 10 часов и пейте теплым маленькими глотками в течение дня.

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

На каждый день

Счастье — это вирус, который живет по всем законам инфекции. Если в окружении человека много доброжелательных и улыбчивых людей, то их ощущение радости передается ему. Ученые даже вывели формулу такой «заразности». Оказалось, что шанс человека стать счастливым увеличивается на 25%, если счастлив его лучший друг. Еще 10% добавит благополучие друга лучшего друга. Дело в том, что людям свойственно настраиваться на волну тех, кто рядом. Чем чаще мы общаемся с довольными жизнью людьми, тем выше шансы если не на счастье, то хотя бы на хороший настрой.

Стихи наших читателей

СОН

Ветер осенний злился,
Сыпался дождь проливной,
Ты мне сегодня приснился,
Только совсем другой...
Ласковым снился, нежным,
Добрых слов не жалел,
Верила я, как прежде
В сердце огонь горел.
Но, к сожаленью, недолгим
Был тот счастливый сон,
Утром куда-то безмолвно
Сон этот был унесен.
Мне лишь осталась осень,
Поздняя осень судьбы,
Снег на виски наброшен
В память увядшей листвы...

ОДИНОЧЕСТВО

По ночам, словно
злое пророчество,
Ходит-бродит в тоске
одиночество.
Одиночество
возраста разного:
Молодое и седовласое...
И с печалью,
подругой вдовьею,
Одиночество ляжет
в постель.
И слова повторяет назойливо:
«От судьбы
не уйдешь теперь...»

ПАРТИИ, ПАРТИИ...

Я в жизни, как на шашечной
доске,
Пытаюсь все расставить
по местам,
Но пешки достаются
только мне,
А дамки достаются
«королям»...
Прогноз пытаюсь сделать
наперед,
Предположить удачу,
но увы...
Не рассчитала, вновь
проигран ход,
Я — в пешках,
ну а в дамках — вы...
Задача не решается никак,
То черные, то белые в ходу.
Я двигаюсь вперед
за шагом шаг,
Быть может, до финала
и дойду...

P. S. Моя жизнь, как и у любой женщины, непростая. Любой эмоциональный всплеск вырастает в строчки. Это происходит независимо от меня, особенно по ночам...

Л. Н. Ярмолова, Волгодонск, Ростовская обл.

Кое-что об умении жить — *Как там, у них?*

Что для немца наказуемо, русскому смешно

НЕМЕЦ МНОГО НЕ ДУМАЕТ, ОН ПРОСТО ЖИВЕТ ПО ПРАВИЛАМ, КОТОРЫЕ ДАВНО И ЧЕТКО РАБОТАЮТ В ЕГО СТРАНЕ.

Работа с мусором — целая философия

«Порядок — это лучшая половина жизни» — одна из любимых немецких пословиц. Работа с мусором здесь целая философия. Каждому отходу — конкретное место. В любом доме есть несколько разных емкостей для мусора (от 3 до 8). Старую одежду и обувь немцы не выкидывают, а, сложив аккуратненько в мешочек, бросают в специальные контейнеры социальных служб, сотрудники которых сортируют барахло и отправляют либо в «Красный Крест», либо малоимущим. В определенный день месяца за конкретным видом мусора приезжают разные мусоровозы. В каждом доме висит таблица с графиком. Сознательный немец видит в этом глубокий смысл: это упрощает переработку мусора, а вторичное использование позволяет экономить и заботиться об окружающей среде.

Экономят все: воду, тепло, электроэнергию. Например, принимая душ, сначала намыливаются, а уж потом пускают воду. Часто они делают так: влажной махровой тряпочкой тщательно протирают верхнюю часть тела — вот и все купание! Они не читают по ночам, чтобы не жечь электроэнергию. Чистя зубы или намыливая руки, следят, чтобы вода не лилась понапрасну. У них в моде энерго- и водосберегающая техника. Уезжая даже на два дня, обязательно вынимают шнуры из розеток, перекрывают водопроводные краны и батареи. Без этого невозможно представить добропорядочного бюргера.

Собрались на рыбалку? Сдайте экзамен

В лесах, лугах и парках Германии — идеальная чистота. Просто сесть на траву и съесть бутерброд — проблема. Даже ловить рыбу в Германии можно, только имея специальное рыболовное удостоверение. Чтобы его получить, нужно пройти курс занятий в рыболовном обществе и сдать экзамен.

На улицах маленьких городов днем с огнем не увидите ничего брошенного, бесхозного — ржавого гвоздя, отвалившейся гайки, карандаша, газеты или перчатки. Все тут же подберут и используют. «Мелочь в кармане завалялась» — это не про немцев. Они годами и даже десятилетиями хранят чеки из магазинов и расчетные квитанции. Налоговые инспекторы имеют право явиться без предупреждения и провести досмотр жилья, чтобы узнать, соответствует ли уровень жизни доходам. Не дай бог окажется, что человек тратит больше, чем официально зарабатывает: это карается штрафами и даже лишением свободы.

С простудой и гриппом немцы по врачам не ходят, а лечатся народными средствами. Считается неприличным беспокоить доктора подобными проблемами.

А что же женщина?

Немецкая женщина — это независимая, гордая и, как правило, одинокая личность. Даже если у нее есть муж, она все равно сама за себя и сама для себя. Едва девочка оканчивает школу, она уходит от родителей. Сидеть на шее у мамы и папы — дурной тон. Работа, карьера, самосовершенствование — на первом месте. Мысли об этом вытесняют мысли о красоте, стиле, семье, мужчинах, детях. На естественные чувства просто не остается времени. «Как я выгляжу? Понравлюсь ли ему?» — это не про них. Им плевать, что скажут, подумают и сделают мужчины, которые боятся делать комплименты и дарить цветы (могут быть обвинены в домогательстве), не платят за угощение в кафе, ресторане (могут быть обвинены в ущемлении прав женщины). Если спросите немца, чем мужчина отличается от женщины, он назовет только половые признаки.

Государство по полной заботится о немецких стариках. Если пожилой человек заболел или у него возникли проблемы, он сначала позвонит врачу, потом в социальную службу, в службу помощи старым людям и инвалидам, которых в Германии без счета... И только потом попросит помощи у взрослых детей.

Проводить гостей и наконец поесть по-человечески...

Фраза «Оказалась недалеко от твоего дома и решила забежать на чай» может быть рассмотрена как хамство. Если немцы приглашают вас в гости, на праздничном столе увидите только вазу с печеньем, вино или кофе. А уж когда гости уйдут, хозяева поужинают в одиночку по-человечески. Они с радостью будут обсуждать вашу жизнь и давать советы, но как только дело коснется реальной помощи, они дадут телефон адвоката или очередной социальной службы. Проблемы на работе? Немка никогда не будет плакаться подружке, а поищет помощи в министерстве труда. Проблемы с ребенком? Пойдет к детскому психологу. Русский юмор им не понятен: что русскому смешно, для немца наказуемо.

■ БАБУШКИ, СИДЯЩИЕ С ВНУКАМИ, В ГЕРМАНИИ РЕДКОСТЬ. ПЕНСИОНЕРЫ ЗДЕСЬ ЖИВУТ ДЛЯ СЕБЯ.

■ С ДЕТЬМИ И ВНУКАМИ ЗДЕСЬ ПРИНЯТО ВСТРЕЧАТЬСЯ 2 РАЗА В ГОД — НА РОЖДЕСТВО И ПАСХУ.

■ ИМЕТЬ СОБАКУ В ГЕРМАНИИ — ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. НАПРИМЕР, ЖИТЕЛИ ГОРОДА МАЙНЦ ПЛАТЯТ ЗА ЭТО НАЛОГ ПО 220 ЕВРО В ГОД. ПРОСТО ТАК, В КАЗНУ ГОРОДА.

От разговоров со свекровью дико болит голова

Не могу общаться с мамой мужа — она энергетический вампир. Но деваться некуда — приходится за ней ухаживать (у свекров никого нет). Уже через полчаса разговора с ней выползаю никакая, с дикой головной болью. Стараюсь не смотреть ей в глаза. Она широко открывает рот и глаз с меня не сводит. Смотрит не моргая и все время облизывает губы. Со свекром общаемся нормально, даже где-то смеемся. Дошло до того, что еду для них готовлю у себя дома, раскладываю по контейнерам, отвожу и поскорее убегаю. Убирать квартиру они наняли одну женщину, та поработала пару месяцев и отказалась, заявив: «Извините, я так не могу: она с меня глаз не сводит!» Пытаюсь строить от свекрови защиту, но пока не получается. Посоветуйте, как общаться с таким человеком?

Анна, Саратов

Слово спасает!

ВЫТАЩИТЬ 83-ЛЕТНЮЮ МАМУ ИЗ СТАРЧЕСКОЙ ДЕПРЕССИИ ПОМОГЛИ ФРАЗЫ «СПАСИБО, ТЫ МНЕ ЗДОРОВО ПОМОГЛА!», «ЕСЛИ БЫ НЕ ТЫ...»

Во время тяжелой депрессии я начала вести дневник, который назвала «Копилка радости». В него записывала приятные события, комплименты, адресованные мне. Потом, правда, перестала это делать из-за тоски, снова навалившейся на меня. Но когда мне казалось, что не хватит сил выбраться из этого болота, в памяти всплывали приятные слова, которые увековечил мой дневник: «Вы сильная духом женщина», «Ты солнечный человек и умница!». Тогда решила действовать и вернулась, хотя не сразу, к нормальной жизни.

Мне удалось помочь 83-летней маме справиться со старческой депрессией. Раньше она только и твердила: «Надоело жить! Когда же смерть придет?» Через некоторое время услышала от нее другое: «Умирать пока не собираюсь, еще пожить хочу...» Изменить ее настроение мне помогли фразы: «Спасибо, ты мне здорово помогла», «Если бы не ты...» Сначала мама удивлялась, что благодарю ее за каждую малость, а потом привыкла. Как известно, к хорошему быстро привыкают. Еще помогли чувство юмора и интересные телевизионные передачи, а от долгоиграющих сериалов мы отказались.

Без ложной скромности скажу, что сумела помочь двум молодым людям, которые пытались уйти из жизни. Испытала волнение и даже страх, ведь такую ответственность брала на себя! Но каждый раз побеждало огромное желание уберечь человека от беды, и находились нужные слова. Действительно, словом можно убить, но можно и спасти.

Убедилась, что и неприятные слова, горькая правда могут побуждать к действию. Фраза «Нет некрасивых женщин» успокаивала меня и оправдывала почти равнодушное отношение к внешности: умылась, причесалась — и уже хорошо. Одевалась по принципу «лишь бы не быть раздетой». Но когда с экрана телевизора прозвучало: «Ленивая женщина всегда некрасива», призадумалась и... захотелось быть красивой. Теперь ежедневно уделяю внешности 20-30 минут и живу по принципу: «Есть желание — находишь время, нет — находишь оправдание».

Обняв любимого человека хотя бы на 20 секунд, можно снизить кровяное давление и уровень гормона стресса, установили американские ученые.

Стараюсь следить за фигурой (лишний вес — новые болезни) и здоровьем: зарядка по утрам, движение на свежем воздухе, правильное питание. Немного обновила гардероб, объявила бой вредным привычкам. В общем, теперь собой довольна.

Пополняю «Копилку мудрых мыслей», которую веду с юности. Иногда записываю в нее цитаты из «Айболита». Буду рада, если мои искренние слова помогут кому-то изменить жизнь к лучшему. Всем здоровья и терпения!

Л. И. Терехова, Карачев, Брянская обл.

■ ЧЕМУ БЫ ГРАБЛИ НЕ УЧИЛИ, А СЕРДЦЕ ВЕРИТ В ЧУДЕСА!

■ БРЮКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ИДУТ ЖЕНЩИНЕ ТОГДА, КОГДА ОНИ ИДУТ РЯДОМ.

Где кукуруза?

В прошлом году урожай кукурузы удался на славу. Все лето мы варили ее...

Всю, конечно, не осилили, много осталось на созревание. Я не успела собрать все початки, набрала полмешка и закрыла в сарае на даче. Думала, потом приеду, почищу и заберу с собой, но руки до этого не дошли. Когда вернулась, то увидела валяющиеся кругом пустые початки. Я была в шоке! Где кукуруза? Кто сюда зашел? Эти вопросы отпали сами собой, когда в сарае заметила резиновые сапоги, полные очищенной кукурузы. Ни одного испорченного зернышка, ни пылинки! Мыши? Но когда они успели? Естественно, одна мышка не справилась бы. Наверное, работала целая бригада или семейный подряд. Скорее, второе. Ведь к такому делу чужих бы не подпустили. Забрать всю кукурузу домой совесть не позволила. За такой труд один сапог оставила им...

А. Махмудова, Дагестан

Не понимаю, почему в продуктовый магазин хожу как в музей и могу себе позволить лишь хлеб и соль?

Да что же это такое, а? Сгорел и чайник, и кастрюля (нет памяти — забыла на плите), разбился заварочный чайник. А пенсия вся расписана, ее хватает только на оплату услуг ЖКХ и самые дешевые продукты.

Не понимаю, почему те, у кого стаж работы 38 лет, не могут позволить себе съездить в санаторий, сходить на концерт любимого артиста, купить новый телевизор и выбросить старый? Не понимаю, почему не могу позволить себе купить хорошего мяса, а только раз в месяц покупаю курочку. Не понимаю, почему не могу позволить себе сходить в баню (180 рублей) и в бассейн (170 рублей)? Не понимаю, почему не могу сделать в квартире дешевый ремонт (стройматериалы очень дорогие). Не понимаю, почему в продуктовый магазин хожу как в музей и могу позволить себе купить только хлеб, молоко, соль, растительное масло. Иногда покупаю творог и сахар — все выбираю самое дешевое.

Я не завистливая, но завидую соседке, у которой пенсия меньше моей в 2 раза (потому что мало работала), а у нее есть и шуба, и украшения, и дорогой ремонт в квартире, и хорошая еда — все это за счет мужа. Она дважды была замужем (сейчас вдова) и сама мужей содержала.

Как жить? Как быть? Зачем так жить?

Н. Ф. Валеева, Казань

Не жалейте о женихе, который поверил всяким небылицам и ушёл...

Для Ирины из Московской обл., автора письма «На свадьбе папа вспомнил, как я в школе пукнула...» («Айболит» №23 за 2014 г.).

Да, бывает, мужчины выпьют лишнее, и их несет неизвестно куда. Я бы с таким болтливым отцом тоже не зналась. Но поверьте, пройдет время, и вы забудете об этом случае и простите отца. А вот о женихе, который послушал всякие небылицы, поверил и ушел со свадьбы, не жалейте! Если бы любил, то закрыл бы отцу рот, чтобы тот сидел и помалкивал. Может, это к лучшему, что такой мужчина ушел из вашей жизни, иначе мог бы так же унижать.

У моей внучки недавно был юбилей (20 лет). Собрались всей семьей и стали вспоминать, какая она была разбойница. Все заборы и беседки были ее! С мальчишками дралась, даже однажды упала и разбила голову... Рядом сидел ее мальчик, и мы все вместе смеялись. Девочки! Желаю вам найти хорошего парня, который будет любить вас такой, какая вы есть!

Баба Дина, Ставропольский край

Уроки жизни

«Ссорились так, что переходили на разные стороны улицы»

ИННА ЧУРИКОВА И ГЛЕБ ПАНФИЛОВ (вместе больше 30 лет):

Инна Чурикова: «Когда были помоложе, часто ссорились. Даже переходили на разные стороны улицы. У Глеба взрывной характер. Но ему нужны люди, которые его понимают. Думаю, я такой человек. У меня впечатление, что мы подходим друг другу. Главный секрет семейного счастья — доверие, интерес и любовь друг к другу. Глеб для меня самый родной, единственный человек. Мне никто никогда не был нужен, кроме него. Просто мы две половинки».

Глеб Панфилов: «Знаете, какое у меня было чувство, когда впервые увидел Инну? В голове пронеслось: «Нашел, что искал». Главное в семье, чтобы любовная лодка не разбилась о быт».

Умные мысли

■ СЕМЬЯ — ЭТО СПАСЕНИЕ ОТ СТАРОСТИ В ЛЮБВИ.

Михаил Пришвин

■ ВОЗДЕРЖАННОСТЬ И ТРУД — ВОТ ДВА ИСТИННЫХ ВРАЧА ЧЕЛОВЕКА: ТРУД ОБОСТРЯЕТ АППЕТИТ, А ВОЗДЕРЖАННОСТЬ МЕШАЕТ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ИМ.

Жан-Жак Руссо

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА – ПЕЧЕНЬ

Еще великий целитель Авиценна писал: «Щади премного печень. От нее всех органов зависит бытие». Всем известно свойство печени препятствовать попаданию в кровь ядов и токсинов. Но кроме того, она обеспечивает нормальное пищеварение, помогает усваиваться витаминам, контролирует уровень глюкозы в крови, регулирует объем крови в организме. Заботясь обо всех органах, сама печень подает сигналы о своем неблагополучии только в критических ситуациях – она почти лишена нервных окончаний. Поэтому поддерживайте печень, не дожидаясь серьезных проблем. Совершенно необходимо это делать во второй половине жизни, когда «подуставший» орган работает хуже и может вызвать целый букет заболеваний других систем. А следить за здоровьем печени помогут специальные средства, например ХОЛЕСЕНОЛ.

Полностью натуральное средство **ХОЛЕСЕНОЛ** открывает печени новую жизнь. Ее клетки восстанавливаются в разы быстрее, благодаря чему орган может активно функционировать долгие годы.

ХОЛЕСЕНОЛ способствует восстановлению функций печени, помогает ей освобождаться от ядов и токсинов, питает ценными веществами.

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ХОЛЕСЕНОЛ ПОМОГАЕТ ЗАЩИЩАТЬ ПЕЧЕНЬ ОТ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ И СПОСОБСТВУЕТ СКОРЕЙШЕМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕЕ КЛЕТОК

Кроме целенаправленного действия, **ХОЛЕСЕНОЛ** проявляет и общие нормализующие свойства. Он снижает уровень мочевины и холестерина в крови, а также благотворно влияет на работу желчного пузыря, с которым печень тесно связана. **ХОЛЕСЕНОЛ** усиливает образование желчи и улучшает ее отток, предохраняя орган от застойных явлений. Благодаря тому, что **ХОЛЕСЕНОЛ** положительно влияет и на работу желудочно-кишечного тракта, отработанные вещества выводятся значительно быстрее.

ХОЛЕСЕНОЛ рекомендуется применять курсом. Он выпускается в двух формах – капсулы и приятный на вкус сироп. Выбирайте то, что подходит именно вам.

ХОЛЕСЕНОЛ – преданный помощник печени.

Спрашивайте в аптеках!

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 08.00-20.00; сб., вс. - выходной)
www.riapanda.ru

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

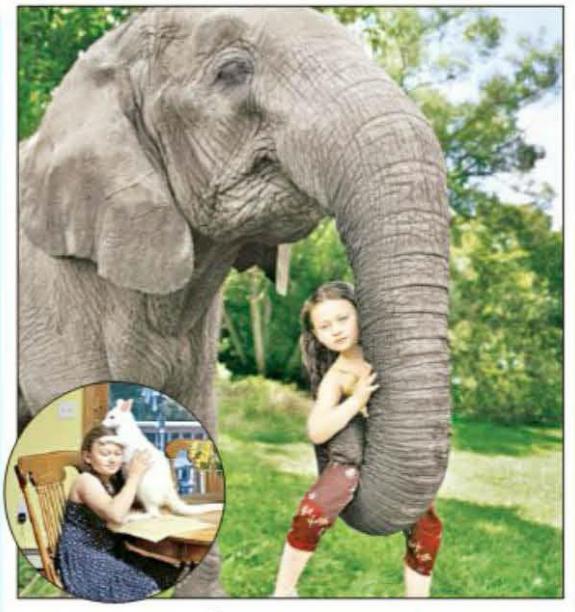
РЕКЛАМА. БАД.

Домовой придумал новое развлечение — ровно в полночь будит звуком SMS

Домовой оберегает и защищает жилище от бед, но нам достался шкодливый дух. Поначалу кроме пропажи вещей, а потом их неожиданного появления чудес не наблюдали. Проказник таскал деньги, украшения, предметы домашнего обихода. Однажды прямо из-под носа стащил мою сережку: положила их перед собой, надела одну, потянулась за другой, а ее нет! Нашлась в кармане халата, который тогда редко надевала. В другой раз перед летним отъездом к бабушке домовой стащил у меня ключи от ее квартиры, которые потом очутились в кармане зимнего пальто...

С некоторых пор дух стал заметнее себя проявлять. В ночь перед моим отъездом в другой город пугал звуками: то по дивану поскребется, то в окно стукнет, то затопает-зашуршит. Может, давал знать, что будет скучать? А прошлым летом придумал новое развлечение. В ночь на 12 июня проснулась от звука пришедшего SMS на телефон, но через мгновение до меня дошло, что я его выключила. К тому же незадолго до этого я поменяла мелодию на SMS. Взгляд упал на электронные часы — они показывали 00.00. Следующей ночью, в полночь, опять раздался тот же самый звук, но уже с маминого телефона, на котором отродясь не было такого сигнала. Через сутки — с планшета. Каждую ночь мы с мамой не спали — ждали, прозвенит ли сегодня знакомая мелодия, и с какого устройства. После пяти таких ночей мне все это окончательно надоело, и я решила окурить дом полынью. Завершив обряд, услышала сильный стук в окно, за которым, конечно же, никого не оказалось. Может, это был знак? Но больше такого долго не было, однако через 5 месяцев все повторилось, и я пригрозила шалуну снова выкурить его полынью, если будет продолжать так себя вести. Он замолчал и теперь только временами топает на кухне и гремит посудой, но не очень громко.

М. С. Кольцова, Тамбовская обл.



Люди и звери

Американка Робин Шварц больше 10 лет фотографирует дочь Амелию с дикими и домашними животными. Ее мама-фотограф объясняет: «Амелию не учили бояться животных. Ей комфортно с ними, потому что они — часть ее привычного мира. С людьми намного опаснее».

Стихи наших читателей

ЛУЧШЕМУ ДРУГУ!

Ты заходи ко мне на огонек,
Зимой, весной, во время листопада,
И пусть сейчас твой путь ко мне далек,
Мой лучший друг, всегда тебе я рада!
Я испеку нам яблочный пирог
И чай поставлю с чабрецом и мятой,
Ты заходи ко мне на огонек,
Найди покой в душе моей помятой.
С тобой, обнявшись, посидим вдвоем —
Ты помнишь, как когда-то мы сидели? —
И песни в караоке попоем,
Тихонько, чтоб не разозлить соседей.
Меня ты понимаешь лучше всех,
Могу любой проблемой поделиться,
Ты превращаешь слезы в звонкий смех,
А горе — в желанье заново родиться.
Наверное, есть у тебя талант:
Какое б ни случилось приключенье,
Всегда найдешь ты лучшие слова,
Разложишь все по полочкам решенья.
Ты лишнего не спросишь никогда,
Меня ты понимаешь с полуслова,
Какая б ни настигла нас беда,
Плечо опорное в любой момент готово.
Признаюсь я, что, если бы не ты
(Шепну на ушко тихо, по секрету),
Давно б летела в бездну суеты,
Как в глупом фильме с плохоньким сюжетом.
Шагать одной мне без тебя, поверь,
Так тяжело по жизни неуемной,
И для тебя всегда открыта дверь —
Ненастным днем, в жару и ночью темной!

P. S. У меня обнаружили опухоль головного мозга, и она неоперабельна. Перенесла два микроинсульта, резко садится зрение, тяжело ходить, но я не отчаиваюсь и живу надеждой. Муж на работе, а мне так хочется с кем-нибудь пообщаться. Если кто-то сможет поддержать, даст теплый, дружеский совет, пишите, звоните. Если кто-то страдает так же, как и я, — не грустите!

С. Г. Саратцева, ул. Сибирская, 13, пос. Заярное, п/о Верхнемарково, Усть-Кутский р-н, Иркутская обл., 666778, тел. 8-950-075-68-62

Хи-хи-с!

■ РАЗДЕВАТЬ СПЯЩЕГО РЕБЕНКА — ЭТО КАК РАЗМИНИРОВАТЬ БОМБУ: ОДНО РЕЗКОЕ ДВИЖЕНИЕ — МИНУС ЧЕТЫРЕ ЧАСА СНА.

■ В ЛЮБОМ ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ ПОМИМО ДЕТСКОЙ КОМНАТЫ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕСТО, ГДЕ МОЖНО ОСТАВИТЬ МУЖА, ЧТОБЫ ОН НЕ НЫЛ.

Кошмарики — За гранью

Заглянем в бездну?

ВОСПОМИНАНИЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕЖИЛ КЛИНИЧЕСКУЮ СМЕРТЬ, ПОХОЖИ НАСТОЛЬКО, ЧТО ПОРОЙ КАЖЕТСЯ, ЧТО ИХ ПИСАЛИ ПОД КОПИРКУ.

Душа под потолком и медсестра внизу...

Человеку вдруг показалось, что его душа покинула тело и поднялась к потолку. Сверху он мог отчетливо видеть, как вокруг его уже пустого тела суетятся врачи и медсестры. Ему было так хорошо, как не было ни разу в жизни. Все его новое существо наполнилось какой-то легкостью, покоем и радостью. Хотелось поделиться этими ощущениями с озабоченными людьми, толпившимися внизу. Но тут больничная палата пропала, и он оказался в тоннеле. Было темно, он мог видеть лишь яркое пятно в конце. Летел по этому коридору, постепенно набирая скорость. Пятно света все росло и росло и в конце концов стало огромным. Тоннель закончился. «Тебе еще не пора», — сказал кто-то, и тут же наступила темнота. Очнулся на следующий день в реанимации. Врачи сказали, что он пережил клиническую смерть. Многие считают, что это и есть неопровержимое доказательство загробной жизни.

Что скажут ученые?

На самом деле эти воспоминания людей, переживших клиническую смерть, имеют вполне научное обоснование. Специалисты утверждают, что все эти переживания человек испытывает не в момент клинической смерти, а до нее. Мозг прекращает свою работу практически сразу после остановки сердца, а это означает, что в состоянии клинической смерти человек просто не может ничего ощущать. Все, что якобы происходит с ним, — полеты по тоннелю, разговоры с загробными жителями, — случается в момент агонии, еще до остановки сердца.

Большинство людей, побывавших за порогом смерти, возвращаются другими: меняется характер, пристрастия и даже линии на ладонях.

Но почему же воспоминания так похожи? Все дело в том, что во время клинической смерти на мозг влияет ряд определенных факторов. Когда сердце начинает биться с перебоями, мозг испытывает нехватку кислорода — гипоксию. Ответом на это служат определенные реакции. Когда «умершим» кажется, что их душа покидает тело и они якобы видят врачей, пытающихся вдохнуть в них жизнь, специалисты объясняют это быстрым движением глаз, то же самое происходит, когда человек засыпает.

В этот момент реальность причудливо переплетается с галлюцинациями. Религиозные люди видят бога или умерших родственников, у атеистов вся жизнь проносится перед глазами, иногда случаются и видения пострашнее — людям является сам сатана.

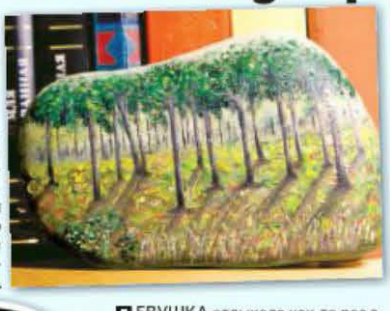
Ощущение внезапного счастья и покоя — результат резкого выброса в кровь гормона серотонина, дарящего чувство радости и умиротворения. Темный коридор и свет в конце него тоже имеют объяснение: из-за нехватки кислорода мозг теряет способность обрабатывать сигналы с краев сетчатки глаза, воспринимает лишь изображение из ее центра. Когда из-за того, что не хватает кислорода, возникает ощущение полета, нарушается работа вестибулярного аппарата. Затем наступает собственно клиническая смерть — это и есть темнота, в которую возвращаются все, «побывавшие» в загробном мире.

Как там, у них?

В НЕБОЛЬШОМ КОРОЛЕВСТВЕ НЕПАЛ (ГИМАЛАИ) ОСОБЫЕ ОБЫЧАИ. ЗДЕСЬ СЧИТАЕТСЯ ХОРОШИМ ТОНОМ НЕ УБАВЛЯТЬ СЕБЕ ЛЕТ, КАК ЭТО ПРИНЯТО У «БЕЛЫХ» ЛЮДЕЙ. А ЗАВЫШАТЬ ВОЗРАСТ. ПРИЧЕМ «СТАРЯТ» СЕБЯ И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ: В ГОРАХ ЦЕНЯТ МУДРОСТЬ И ЖИТЕЙСКИЙ ОПЫТ.

Маленький шедевр

ЧТО вам привозят друзья из заграничных путешествий? Магнитики на холодильник? А Яне Хачикян везут... камни. Гладкие, вылизанные морями плоские камешки. Только для Яны это не просто галька, а холсты для будущих маленьких шедевров.



ДЕВУШКА отдыхала как-то раз в Крыму и, разглядывая на пляже гладкие камешки, подумала: а почему бы не рисовать на них? И привезла домой целый мешок. Когда крымские камешки закончились, друзья стали привозить и передавать камни со всего света! Идей для рисунков тьма. Целый мир забавных зверушек, природы, сказочной архитектуры. Яна только рада дать обычным серым камешкам вторую, яркую, жизнь.

Освящённая верба прогонит болезни

В НАРОДЕ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ОСВЯЩЕННАЯ ВЕРБА СПОСОБНА ИСЦЕЛЯТЬ И ОБЕРЕГАТЬ ДОМ ОТ НЕЧИСТОЙ СИЛЫ.

Освященные веточки было принято хранить целый год возле иконы. Веточками вербы прикасались к людям, желая им здоровья, веточки ставили у изголовья больных, а детей ими даже стегали, чтобы росли здоровыми и не болели.

При головной боли веточку вербы прикладывали к голове или носили под головным убором. При суставных болях и ревматизме их приматывали к больным местам. В растолченном виде высушенные почки вербы использовали для лечения кожных болезней и ран, добавляли в растительные лекарственные сборы, а также в хлеб и различную выпечку. Какие же поверья о ней сохранила молва?

В старину верили: чтобы остановить пожар, ветку вербы надо кинуть в огонь, а чтобы прогнать нечисть из дома — сжечь ее в печи.

* Если постучать по телу веточкой освященной вербы — будет здоровье целый год. При этом надо говорить: «Будь таким же сильным, как верба, таким же здоровым, как ее корни, и таким же богатым, как земля».

* Съешьте почку вербы — решится важное дело.

* Под Вербное воскресенье заговаривают головные боли. Для этого, расчесав волосы, снимите с расчески волоски и положите их в воду. Полейте этой водой вербу под Вербное воскресенье и скажите: «Вода, иди в землю вместе с головной болью».

* Посадите комнатное растение на Вербное воскресенье — будете богатыми. Раньше считалось, что если именно в этот день посадить комнатный цветок, то он привлечет в вашу жизнь деньги. Но у этой приметы есть несколько особенностей, о которых мало кто знает. Во-первых, если цветок в течение месяца завянет, то это сулит бедность. Во-вторых, сажать нужно только растения с большими и мясистыми листами. Кстати, одно из таких растений сейчас называют денежным деревом. Для того чтобы оно не завяло и росло хорошо, нужно знать специальные правила его посадки и ухода за ним. Замечено, что в том доме, где денежное дерево хорошо растет, всегда достаток.

* На Вербное воскресенье подумайте о любимом человеке, он и придет. Раньше молодая девушка с нетерпением ждала Вербное воскресенье. Если ей нравился какой-нибудь парень, не обращающий на нее внимания, ждала именно этого дня, начиная с самого утра, она думала о том, кто дорог сердцу, а вечером этот человек приходил к ней, чтобы позвать погулять.

Вдруг ко мне подлетело маленькое существо, взяло за руку, и мы полетели в небо...

Меня заинтересовало письмо Н. Н. Орловой из Сочи «Ангел сказал: «Читай!» («Айболит» №24 за 2014 г.). Удивительные сны у этой бабушки! Такие видят только светлые и верующие люди. Кстати, если ангел во сне грозит, ругает или отворачивается от вас, значит, пора простить давние обиды, извиниться перед кем-то или поспешить что-то исправить.

Мы часто не обращаем на сны внимания. Ну приснилось и приснилось! А если проанализировать? Может, это было предупреждение? Мне 52 года, и за столько лет что только не снилось! Многое не запоминается: значит, и не надо знать. Но были незабываемые видения, которые записываю в дневник.

* Однажды приснилась покойная мама. Как будто лежу в спальне и чувствую: кто-то сидит на кухне. Выхожу, а там мама. Говорю ей: «Доброе утро!», а она молча показывает рукой вверх — на лампочку. Поднимаю глаза, а под потолком сломанный патрон... Когда встала утром, подошла к выключателю, чтобы зажечь свет, но внезапно передумала, как будто кто-то не дал этого сделать. Взглянула наверх — лампочка молочного цвета. Выкрутила ее и увидела, что спиральки еще целы. Значит, если бы включила свет, лампочка бы лопнула.

* Приснилось, будто идем с племянницей Надей по берегу и видим горы. Вдруг Надя прыгает вниз и падает на верхушку дерева. Кричу: «Ты что делаешь? Убьешься!» Проснулась и рассказала дочкам, что видела нехороший сон, ведь Надя как раз была беременна. А за ночь до этого отчетливо услышала стук в окно. Через неделю под утро у нее на седьмом месяце беременности начались схватки. Ее не успели довезти до Саратова, пришлось принимать роды в нашем поселке. Надя родила за 20 минут. Мальчика назвали Димой. Слава богу, сейчас все хорошо.

* Сон это или видение — не могу объяснить. Вижу огромную ладонь — в несколько раз больше человеческой. Она поднимается к небу, ближе к облакам, а на ней — крошечные люди. Кто они и чья это была рука?

* Летом приснилось, будто нахожусь на высоте многоэтажного дома. Ко мне подлетает маленькое существо, похожее на пчелу, и берет меня за руку. Поднимаемся с ней в небо и летим...

Н. П. Чернышева, Саратовская обл.

Какую еду нести в храм?

Многие, помимо пасхальных куличей, пасхи и яиц, приносят на освящение в храм мясные блюда, колбасу, вино. Зачем? Чтобы потом сесть за освященный стол и предаться чревоугодию и пьянству в святой праздник? Можно ли вот так запросто приносить в церковь какую угодно еду и тем более алкоголь?

И. Н. Емельянов, Тульская обл.

Есть специальные молитвы на освящение продуктов (яиц, молочных продуктов, мяса), которые священник читает в Великую Субботу или в Пасху. Традиционно на освящение в храм приносят в основном творожные пасхи, яйца, куличи. Освящать остальную еду не возбраняется, но вы правы: посредством церковного освящения фактически брать благословение на домашнее чрезмерное чревоугодие и пьянство нежелательно для христианина. Основное правило пасхальной трапезы, как и любого праздничного стола, — чувство меры. Апогей праздника Пасхи происходит в храме, на Божественной литургии, а домашний умеренный стол — лишь скромное дополнение торжества.

Отец Владимир, священнослужитель

■ ВСЕГДА ТАК: ХОРОШО СКАЖЕШЬ — СГЛАЗИШЬ, ПЛОХО — НАКАРКАЕШЬ...

■ ОХОТА — ЭТО СПОРТ! ОСОБЕННО КОГДА ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ПАТРОНЫ, А КАБАН ЕЩЕ ЖИВ...

Ёшкин кот!

● В Дюссельдорфе есть ресторан, где можно поесть золотых сосисок. Это обыкновенные сосиски, покрытые тоненьким слоем чистого золота 585-й пробы. Хозяин ресторана считает, что золото полезно для пищеварения и здоровья.

● Японская мраморная говядина считается одной из самых нежных в мире. Для этого коровы содержатся в изолированных темных стойлах, их поят пивом и кормят суслом, а специальные массажисты устраивают животным сеанс массажа три раза в сутки.

● Самая редкая колбаса в мире — с плесенью, которую делают в Италии. Созревает такая колбаса в подвальных помещениях, где всегда прохладно. Примерно через месяц покрывается светло-зеленой плесенью, а через 3 месяца плесень становится сероватой и очень плотной — это значит, что колбаса готова и ее можно есть.

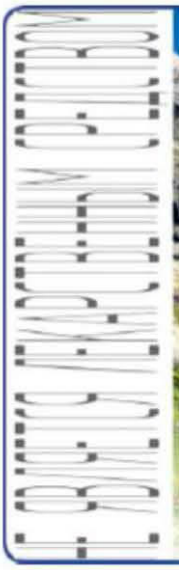
Умные мысли

■ «ОЧЕНЬ РАНИМЫЙ» В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ОЗНАЧАЕТ «ОЧЕНЬ ТЩЕСЛАВНЫЙ».

■ НАДЕЖДЫ НА БОГА НИКОГДА НЕ БЫВАЮТ ПУСТЫМИ. ЭТО ТОЛЬКО ЛЮДИ БЫВАЮТ БЕЗ НАДЕЖД.

■ ПЕРЕШАГНЕТЕ ЧЕРЕЗ САМОЛЮБИЕ — ВСТРЕТИТЕ СВОБОДУ ОТ САМОГО СЕБЯ.

Монах Симеон Афонский



ПРЕПАРАТОВ С КАЛЬЦИЕМ МНОГО, А «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ» ОДИН!

Сегодня в аптеках предлагают множество препаратов с кальцием и витамином $Д_3$, который помогает кальцию усваиваться. Но одного этого недостаточно. Для прочности костей нужны и минералы.

В отличие от других препаратов, «Горный кальций $Д_3$» от компании Эвалар насыщает кости не только кальцием и витамином $Д_3$, но и природными минералами (мумие). Мумие содержит более 30 микро- и макроэлементов, которые способствуют повышению прочности костей и выработке коллагена. Коллаген придает костям упругость и эластичность, снижая риск возникновения травм. Таким богатым микроэлементным составом, как у мумие не может похвастаться ни один витаминно-минеральный комплекс. Недаром мумие издавна считали лучшим средством для укрепления костей.

Регулярно принимайте «Горный кальций» Эвалар! Только в «Горном кальции» в одной таблетке сочетаются мумие, витамин $Д_3$ и кальций, что способствует укреплению костей и более быстрому восстановлению костной ткани при травмах.

«Горный кальций» Эвалар - чтобы кости стали крепче гор!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. БАД. Реклама. В ассортименте Эвалар

Эвалар GMP

Чтобы отмыть духовку, кипячу в ней особый раствор

Поделюсь несколькими хитростями по уходу за газовой плитой. Недавно помогала соседке готовиться к юбилею (она ждала много гостей) и обратила внимание, что ее плита под решеткой и конфорками полностью застелена фольгой. Оказывается, она заранее ее вымыла, накрыла и начала варить, жарить, не боясь испачкать. Когда мы закончили кухонную работу, сняли фольгу — и печь осталась чистой. Теперь и я так делаю перед праздниками.

А чтобы отмыть духовку, тщательно размешиваю в 3 л воды по 3 ст. ложки пищевой соды и поваренной соли. Сливаю раствор в огнеупорную посуду и кипячу в духовке 40 минут. Потом выключаю и даю остыть. Вся грязь на стенках смягчается, и ее можно с легкостью снять губкой, смоченной в мыльной воде.

И. В. Болотная, Шахты, Ростовская обл.

В стопку с постельным бельём кладу мешочки с кофе

Долго не могла понять, почему неприятно пахнет постельное белье и как от этого избавиться. Постираю, высушу — не нарадуюсь свежести. Но стоит ему немного полежать в шкафу, как появляется неприятный запах. Меняла порошки, место хранения — все равно пахнет. Сначала брызгала туалетной водой, а потом свекровь посоветовала класть в стопку с бельем тканевые мешочки с зернами кофе. Помогло! Не зря ведь емкость с кофе предлагают в парфюмерных магазинах, чтобы покупатель мог перебить запах, выбирая духи.

О. И. Карпенко, Москва

■ СИЛА ЖЕНЩИНЫ НЕ В ТОМ, ЧТО ОНА ГОВОРИТ, А В ТОМ, СКОЛЬКО РАЗ ПОВТОРЯЕТ!

■ У МУЖЧИН ВСЕ НАОБОРОТ — РУКИ БОЯТСЯ, А ГЛАЗА ДЕЛАЮТ.

Пригодится

*** Собрались подшить новые джинсы?** Сначала постирайте или прополощите их дважды: они «садятся» по длине при стирке.

*** Джинсы стрейч** растягиваются. Если при покупке сомневаетесь, выбирайте меньший из двух размеров.

*** Покупаете джинсы и нет времени на примерку?** Возьмите изделие (застегнутое) и приложите талию джинсов к шее: ваш размер должен полностью обогнуть ее, облегая как можно свободнее.

*** Чтобы новые джинсы сохранили цвет,** до первой стирки замочите их в соленой воде на 2-3 часа. При стирке добавьте в воду немного синьки — так, чтобы раствор был слегка синеватым. Если джинсы окрашивают ноги, стирайте их в холодной воде с уксусом.

На все случаи жизни

ВЫБИРАЕМ ОЧЕРЕДЬ СЛЕВА

Хотите сэкономить немного времени в супермаркете у касс? Вставайте в очередь, которая слева. Дело в том, что большинство людей — правши и неосознанно стремятся встать справа, из-за чего очередь слева всегда чуть короче. Хотя на движение очереди влияют и другие факторы, например количество покупок.

ЧТО НЕ ЛЮБИТ МЕХ?

Прежде всего дождя. Поэтому, если меховое пальто все-таки намокло, ни в коем случае не пытайтесь его сушить. Достаточно стряхнуть капельки влаги и повесить сушиться при комнатной температуре. Когда мех высохнет, еще раз встряхните его. Если на изделии появились заломы, расчешите мех нечастым гребнем против шерсти. Еще изделия из меха не любят проволочные вешалки и полиэтиленовые пакеты, поэтому, убирая шубу на лето, упакуйте ее в тканевый чехол и повесьте в прохладный шкаф. И помните, грязную шубу моль любит больше, чем чистую.

К РАКОВИНЕ — В ПЕРЧАТКАХ

После ухода гостей осталась гора посуды, а у вас свежий маникюр? Прежде чем мыть тарелки и вилки, наденьте 2 пары перчаток — сначала хлопчатобумажные хозяйственные, а сверху — резиновые. И рукам комфортно в горячей воде, и кожа от бытовой химии не испортится, и ногти не пострадают.

УРОНИЛИ ЯЙЦО НА ПОЛ? ЗАСЫПЬТЕ ЕГО СОЛЬЮ: ОНА ВПИТАЕТ СКОЛЬЗКУЮ ЛУЖИЦУ, И ЕЕ ЛЕГКО БУДЕТ УБРАТЬ ГУБКОЙ ИЛИ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ.

Намотай на ус — *Люди и звери*

Весенние недуги хвостатых питомцев

ВЕТЕРИНАРЫ ВСЕГДА С ТРЕВОГОЙ ЖДУТ ВЕСНЫ — У СОБАК И КОШЕК В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Не удивляйтесь: болезни у животных те же, что случаются в это время года с людьми.

Мочекаменная болезнь у котов. Она может развиваться при неправильном кормлении. Чаще всего недугу подвержены кастрированные животные. Если заметили, что кот слишком часто бегает в туалет и при этом плачет от боли, скорее везите его к врачу. Еще откажитесь от дешевых кормов и сырой рыбы — в них содержится избыток опасных минералов — кальция, фосфора и магния.

У всех безумств одна причина... Да-да, наши питомцы страдают и от любви. В это волнующее время ветеринары советуют давать животному успокоительное средство (например, глицин) в сочетании с гормональными таблетками типа «Контрасекс-барьер». Однако использовать гормоны нужно очень осторожно, не больше пяти дней подряд.

Отиты и дерматиты. Редкая весна обойдется без этих неприятностей, особенно у вислоухих собак и кошек с густой шерстью. Они нередко страдают воспалительными заболеваниями уха, которые могут осложниться дерматитами и отитами. Виной всему сера, образующая на внутренней поверхности уха тонкую пленку, под которой преет кожа и начинают активно размножаться бактерии и грибки. Появляется зуд и неприятный запах, собака чешет уши, раздирая их до крови. Попробуйте чистить уши питомцу несколько раз в неделю, а после купания особенно тщательно вытирайте. Если внутри уха обнаружили покраснение, протрите его ватным тампоном, смоченным растительным маслом, и несколько дней подряд обрабатывайте спиртовой настойкой календулы. Если воспаление развивается дальше, ежедневно смазывайте внутри уха противовоспалительной мазью.

Чтобы очистить от шерсти ковры и мебель, наденьте резиновые перчатки, смочите их водой и пройдитесь ими по обивке и коврам.

Лишний вес. Каждая вторая кошка и собака, живущие в городских квартирах, становятся толстыми, особенно стерилизованные животные. Это намного сокращает жизнь. Уменьшите ежедневную норму еды питомца на треть. Не давайте лишних лакомств и заставляйте двигаться.

О. П. Хохлов, ветеринар

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Чистим серебро

Бабушкины рецепты

Украшения и посуду из серебра, которую используете постоянно, нужно чистить раз в два месяца.

1. Чтобы очистить серебряные изделия, опустите их в емкость с кетчупом, а через пару минут почистите при помощи старой зубной щетки.
2. Серебро — металл мягкий, поэтому для его чистки используйте мягкие ткани (фланель), губки и средства без грубых частиц и отбеливающих веществ.
3. Для чистки столового серебра используйте смесь из 5 частей воды, 2 частей нашатырного спирта и 1 части зубного порошка. Натирайте этой смесью приборы до тех пор, пока не исчезнет потемнение. Затем ополосните их в проточной воде и протрите мягкой тканью. Этот рецепт можно использовать и для чистки серебряных украшений без драгоценных камней.
4. Серебро с жемчугом чистите только в теплой мыльной воде мягкой тканью. Для приготовления раствора ни в коем случае не используйте мыло с парфюмерными и увлажняющими маслами, а вот детское мыло вполне подойдет.
5. Погрузите украшения на 5 минут в табачный пепел, после чего протрите его мягкой сухой тканью.
6. Чтобы почистить серебро без вставок, порвите на кусочки 1-2 листа фольги и уложите на дно глубокой посуды. Всыпьте 2-3 ст. ложки соды, сложите туда серебро и мельхиор и залейте крутым кипятком. Оставьте на 20 минут.

Суперрозыгрыш золотых украшений стоимостью 300 000 рублей!

Выиграйте эти роскошные ЗОЛОТЫЕ УКРАШЕНИЯ!*

Вы хотите стать счастливым обладателем этого великолепного комплекта из трех золотых украшений с бриллиантами и огромными рубинами

совершенно БЕСПЛАТНО?

Это просто!

Скорее разгадайте зашифрованное слово!

ПОДАРОК ДЛЯ ВАС!
Золото 958 пробы!

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

С	Т	О	Г	А	Т	В	О	Б
Б								

Мы перемешали буквы загаданного слова, но оставили Вам подсказку, вписав первую букву. Отгадайте загаданное слово и получите золотые украшения в ПОДАРОК.

Отгадали? Скорее позвоните и узнайте, как получить золотые украшения бесплатно:

8 (800) 555-80 09

18+ Для Вас звонок бесплатный, даже если Вы звоните с мобильного телефона.

03.23437.68.123.1

РЕКЛАМА. ** ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 08.02.2015 ПО 30.04.2015 МАРКЕТ. АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 300 000 Р. (ДАЛЕЕ – «ПРИЗ»). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. 1) НА 1-М ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ АНАГРАММУ, ПОЗВОНИВ ПО ТЕЛЕФОНУ И СООБЩИВ РАЗГАДАННОЕ СЛОВО (ПРАВИЛЬНОЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОЕ), И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМ. ХАРАКТЕРА – ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 2) НА 2-М ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ЕЕ ФИНАЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА. В ДАННОМ МАКЕТЕ ПРИЗ В РАЗМЕРЕ 300 000 Р. ПРЕДСТАВЛЕН В ВИДЕ ЗОЛОТЫХ ЮВЕЛИРНЫХ УКРАШЕНИЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА (БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ПРЕИМУЩЕСТВО ИМЕЕТ СУММА ЗАКАЗА), ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ И ПРЕМИИ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ДОГОВОРА НЕ ТРЕБУЕТСЯ. БЕЗНАЛИЧНЫЙ ПУТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНК. РЕКВИЗИТОВ. ЕСЛИ ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ВЫБИРАЕТ В КАЧЕСТВЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ, ТО ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО И ЗА СВОЙ СЧЕТ ПРОИЗВОДИТ РАСЧЕТ И ОПЛАТУ НАЛОГА НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ И САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДАЕТ ДАННЫЕ В ИФНС РОССИИ ЗА ВЫЧЕТОМ НДФЛ 35 %. 3) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА 2 ДНЯ ДО ФИНАЛА ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ ОТ 18 ЛЕТ. 4) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746038039. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ ПОЛУЧИТЕ ПО ТЕЛ. 8 (495) 933-54-73 (ПН. – ПТ. 7:00–22:00, ВЫХ. 9:00–21:00).

РЕКЛАМА 803940

АНЕКДОТЫ

— Копейка рубль бережет. Пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Не жили богато, нечего и начинать.

— Министр финансов, вы закончили доклад?

Две лягушки скачут по болоту. Вдруг в воздухе слышится «вжжжик», и перед их носом втыкается стрела.

Одна, в полуобморочном состоянии:

— И-и-ва-ан.

Другая:

— Иван — это не страшно. Страшно, что живем мы во Франции.

Одесса. Привоз.

— Вот смотрю я на вас, Сарочка, и думаю — что таки аппетитнее: вы или ветчина вон на том прилавке?

— Жора, а вы не думайте, вы пробуйте...

— Фима, ты слышал? Рабиновичу прописали строгую диету.

— Ну, Циля, зато теперь мы можем пригласить его на ужин.

— Это было великолепно! Шепните еще раз мне на ушко эти три слова.

— Ваш кредит погашен.

— О да!

ЗАКОН ПОДЛОСТИ — ЕДИНСТВЕННЫЙ ЗАКОН В РОССИИ, КОТОРЫЙ ДЕЙСТВУЕТ БЕЗОТКАЗНО!

ОЙ! Круто сказано!

● Раньше было: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Сейчас: завтрак съешь, на обед сходи к другу, ужин отбери у врага и оставь на завтрак.

● При падении цен на нефть на Западе дешевеет бензин. И только у нас почему-то дешевеет водка.

РАССКАЗИК

Разговаривают приятели: «Когда я с женой по улице иду, мне все мужики завидуют, что у меня такая жена!» — «А я, когда с женой иду, сам себе завидую, что у меня такая жена!» — «А я когда с женой иду, она мне завидует, что у меня такая жена!» — «А я вот все еще женой не обзавелся...» Мужики хором: «Как мы все тебе завидуем!»

Маленькая Месть

Сел за стол я как всегда... Что за странная еда? Жалкий сморщенный горошек, сверху — горсть каких-то крошек. А жена мне говорит:

— Поубавь аппетит! Ты в какой живешь стране? Нынче кризис на дворе! Так что с нынешнего дня ты не балуй у меня и про пиво позабудь — обойдешься как-нибудь! И газеты с Интернетом тоже нынче под запретом. Не включаем в ванной свет и на ощупь — в туалет.

Стал я тоже привыкать в эти игрища играть — в дом друзей я не вожу, в гости сам теперь хожу.

...Кончен день, ложимся спать, а супруга — приставать:

— Ты опять ко мне спиной? А общение с женой?!

— Дорогая, я бы рад, но вот кризис, этот гад... Видно, он всего коснулся. Извини! — И отвернулся.

Утром только встал с постели — что за чудо в самом деле? На тарелочке — котлетка, рядом — свежая газетка. Задаю вопрос жене:

— Кризис кончился в стране?

Но жена не услыхала — пиво в кружку наливала...

Мелисса

РАССКАЗИК

Женщина жалуется подруге: «Муж совсем меня не замечает. Только о своей мамочке все время говорит. Я у него вообще на десятом месте!» — «Надо, чтобы он обратил на тебя внимание как на женщину, тогда и о маме говорить не будет. Вечером придет, а ты его встреть в сексуальном наряде». Приходит вечером муж — жена его встречает в черном лифчике, черных чулках, на руках — черные перчатки. «Боже, ты вся в черном — что-нибудь с мамой?!»

Если...

... если у вас на рабочем столе завалялось письмо, на которое вы должны были ответить полгода назад, начните так: «Вот уже шесть месяцев мы читаем и перечитываем ваше письмо...»

... если вам кажется, что все смотрят на вас косо, — вы в Китае.

... если бы не русский язык, Гондурас так бы и остался маленькой, практически никому не известной страной в Южной Америке.

... если вы поскользнулись, а кто-то засмеялся, будьте счастливы: кому-то принесли радость.

... если на вас с утра с ненавистью смотрит микроволновка, значит, нашелся пропавший с вечера кот.

... если бы на весах вместо цифр появлялась надпись «Ты красивая!», женщинам стало бы намного легче жить.

АЙ-БОЛИТ

Больной, вы один или вас двое? Если двое, заходите по отдельности.
(На приеме у врача)

В течение последних двух суток отмечается улучшение состояния больного: он стал самостоятельно протягивать ноги.
(Из диагноза)

Диагноз: фурункул на правом полужопии.
(Из медицинской карты)

Сами подумайте, откуда у вас при вашем образе жизни и зарплате могут быть хорошие анализы?
(Из разговора с врачом)

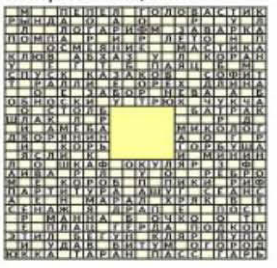
Страдаю заболеванием желудочно-кишечного тракта.
(Из жалобы)

■ ПО УТРАМ КРАСИВОЕ НЕ ТО, ЧТО КРАСИВОЕ, А ТО, ЧТО МОЛЧИТ.

■ ЖЕЛАНИЕ ПОЛУЧАТЬ ДЕНЬГИ — НОРМАЛЬНОЕ. ИХ ЗАРАБАТЫВАТЬ — РЕДКОЕ.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Фраза: «С точки зрения травы корова — хищник».



РЫЖИЙ кот по кличке Федор и олененок Василий отлично проводят вместе время. Животные живут в Одесском зоопарке и подружились прошлым летом — олененок прятался в тени от палящего солнца и к нему случайно подошел кот, который тоже не любит жару. Так и повелось: кот находит тенек, мяуканьем подзывает олененка, и они вместе укладываются в тенечке. Зимой Федор приходит в вольер к уже подросшему олененку и греется на его спине.

САЧИНЕНЬЕ

УЧЕНИКА 1Б КЛАССА ПЕТИ ИВАНОВА.

Наступила зима. Выпал первый снег. Все дети катаются на коньках и лыжах. А мы с Васькой катаемся с горы на кардонках. Папа сказал хорошо и на кардонке ездить. Папе нужен навигатор. Мама стала плакать, зачем тебе навигатор, ты все равно ничего с охоты не приносишь. А я всю жизнь хожу в одном пальто. Папа сказал што она ничего не понимает. У всех мужиков есть такие. А пальтов у нее было два. Осенее и зимнее. Вчера папа ушел в гараж за картошкой. Хорошо што мама к вечеру пошла его искать. Папу совсем занесло снегом. Он не мог по навигатору проложить дорогу домой из соседнего двора. Папа замерз. Картошка тоже. Пришлось папе купить чекушку. Когда я вырасту то куплю себе лыжи и машину Бентли. А кардонку отдам папе. Пусть ездит. Хорошо зимой!

Наталья Бахтина, Коряжма

Эх, жизнь-жестянка!

Как жить, доча?

Помните анекдот о том, как муж хозяйничает на кухне и спрашивает у жены: «Дорогая, где у нас соль?» А она ему отвечает: «В банке из-под кофе, на которой фломастером написано «сахар». Реальная история на эту тему произошла с моими пожилыми родителями.

Папа, сколько себя помню, всегда жалуется, что у него больное сердце, и любит поговорить на эту тему. А тут приезжаю в выходные к ним в гости, как всегда, спрашиваю, как дела, как здоровье. И он мне на полном серьезе рассказывает:

— Ох, доча, как жить, как жить?! Так сердца больная! А тут от бабки сурпризы каждый день! Ну каждый день! Житья нету никакого! Встал утром, глядь, ее нигде нету. Куда провалилась? А она во дворе, скотину кормит. Завтрикать пора, а она там копается, не могла пораньше управиться. Пришлось, доча, самому кофию себе заваривать. А у нее банок этих на полках всяких — тьма! Искал-искал, еле нашел банку с кофием. Насыпал в бокал, залил кипятком... Ох-ох-ох, кабы она сама-то это сделала! А то все самому пришлось: и булку нарезал, и маслом намазал, и яйца сам сварил... штук десять. Ну, попил и сижу, жду ее, газету читаю. А их хоть не читай, одна расстройства! То миллионеры, то

— А ОНА ГОВОРИТ: НЕ БОИСЬ, МОЛ, НИЧЕГО НЕ БУДЕТ! В ТУВАЛЕТ ТОЛЬКО ПОБЕГАЕШЬ КАК СЛЕДУЕТ ДЕНЬКА ДВА — И ВСЕ! ВОТ КАК ЖИТЬ? КАК ЖИТЬ?

миллиардеры на кажной странице! А тут так сердца больная! Как жить? А тут она приходит и давай хлопотать, кофий мне наводить.

А я ей:

— Поздно, моя хорошая, копалась бы там побольше, я уж попил!

А она глядит на банку из-под кофия и спрашивает:

— Эт зачем тут эта банка стоит?

— Как зачем? Это ж я кофию пил!

Тут она и запричитала:

— Ой-ей-ей!

А у меня прям так и екнула сердце, я так и знал, что добром не кончится!

Оказалось, что она в банку из-под кофия дрожжи сухие насыпала! Тут-то я и вспомнил, что какой-то не такой вкус у кофия был! Прямо не к добру все это!

Как взяла меня сердца, доча! Думал, не переживу! Лучше бы она мне не говорила! А потом ишшо и издевается, говорит, не боись, мол, ничего не будет! В туалет только побегаешь как следует денька два — и все! Вот как жить? Как жить, доча? Как ты думаешь, доча, отразится это на моей сердцы или нет?

P.S. Кстати, ни на его сердце, ни на его желудке никак такой «кофейный напиток» не отразился. Все обошлось, но зато у папы на несколько дней появилась тема для разговоров.

Марина К., Воронежская обл.

1 | 2 3 4 5 6 | 7 8 9 10 11 12 | 13 14 15 16 17 | 18 19 20 21 22 23 — 24 25 Щ 27 28 29 .

Судовой колокол
Участь несправедливого судьи
Остатки костра
Лягушонок-грудничок
22
17
10
Этому ковру ворс не положен
Пороховой или винный
Влюбилась в Онегина
Бумага гармошкой
Наш общий дом
Двери, ведущие в алтарь
Пчелиный ланолин
Схватка рыцарей
Приоткрывает карман
Насос для откачивания воды
Ветреный бездельник
Математическая функция
Превращает воду в чай
14
Чародей, волшебник
Прогулочное судно
Дом из бревен на Руси
Время отпусков
Протекает через Курган
Кострище в коттедже
Растение без ствола-основы
Птичий нос
Ирония с недобрым оттенком
6
Точка опоры
Ею натирают паркет
Коренной житель Сухума
Шут, клоун
Европейский бульвар
Священная книга мусульман
Движение вниз по лестнице
Нанесенный стихией ущерб
Таежная птица
Южный куст с кислыми ягодами
13
Горбатая корова тропиков
Площадка для Кубка Кремля
Мелочь от продавца
Каретa-такси
Начинка для папирос
29
Русский зодчий Матвей...
7
Рыба-мерлуза
Светильник на сцене
19
Турнир автолюбителей
Граница шести соток
Грызет белка
Измеряется линейкой
Захудалая одежда
Государство в Южной Америке
Статуэтка за лучший фильм
Сустав с чашечкой на ноге
В нее впадает Мойка
Время первых петухов
Любимое дитя
3
Трехэтажная тирада
Лихой финт каскадера
Северянин из анекдотов
4
Спекшийся в домне осадок
Опора для проводов
21
Работник у кулака
Хлеб под коркой
Багажный ярлык
Колдовская наука
Грибной ученый
Овес для коня
Хронический врунишка
Аптечная масса-малютка
Потомственный аристократ
Простейшая одноклеточная
11
28
Дальневосточная рыба
Заставил Кармен петь
Завсегдатай «Аншлага»
Детское учреждение
Золотая монета Англии
Вирусный недуг
Украшение генеральских брюк
Слепой огородный землекоп
Мир растений по науке
Соратник Д. Пожарского
Плод, похожий на яблоко
Хранилище для одежды
Линза, обращенная к смотрящему
8
Чреватое неудачей предприятие
Зрительский возглас восторга
Способ типографской печати
15
На поясе джигита
Тося из фильма «Девчата»
И поэт, и композитор, и певец
Летний праздник Иван...
Репей, развесивший уши
На вторых ролях при иксе
Из него была сделана Ева
Нотная запись симфонии
Один из трех для вранья
20
Поэт-певец на Кавказе
Карточная масть
Подводная преграда
25
2
Лермонтовский герой
Два часа в кинотеатре
23
Джордано Бруно для инквизиции
Имидж актера
Олень, дарующий панты
Производитель в свинарнике
24
Поддельные документы
Фиксатор частей механизма
Тревога с колокольни
Демисезонная ткань
Смазывание бюрократической машины
Метод сбора информации
Место для часового
Витаминный корм для скота
Пища, падающая с неба
Залив устами поморов
Единица счета в спорте
Лаз под тюремной стеной
Река в Закавказье
Ущелье в горах Сибири
Основа питьевого спирта
9
Площадь для военных парадов
Соперница Снежной Королевы
На голове мусульманина
18
Марафонец
Мучная одежка рыбы
12
Линза филателиста
Декоративная пальма
Змея, душащая жертву
16
Смола в асфальте
Бросить камешек в чужой...
Древний стенолом
27
Гипнотический жест
1
Запах былого пожара

РУССКАЯ МУЛЬТИВАРКА

Гороскоп с 18 по 31 марта

Судьба раздаёт подарки! Но не всем...

ОВЕН Постарайтесь чаще улыбаться и гнать от себя плохое настроение, тем более что для хандры сейчас нет никаких причин. Тем, у кого затянулась черная полоса, совет: купите белый платок или косынку. Походите в них один день, а потом повяжите на ствол березы со словами: «Черное забываю, белое оставляю». Вскоре дела пойдут на лад.

ТЕЛЕЦ Тише едешь — дальше будешь. Вооружившись этим нехитрым правилом, вы без потерь переживете сложный период в жизни. Возможен упадок сил — это весенний авитаминоз. Что делать? Возьмите в равных пропорциях инжир, курагу и чернослив, можно добавить немного грецких орехов. Все измельчите ножом (не мясорубкой!), перемешайте. Храните в холодильнике. Особенно вкусно заливать зеленым чаем. Съедайте по 1 ст. ложке между приемами пищи.

БЛИЗНЕЦЫ Ждать у моря погоды? Только не сейчас! От ваших желаний и намерений будет зависеть очень многое, если не все. А чтобы в доме воцарились мир и любовь, попробуйте задобрить домового. Поставьте на кухне блюдце с молоком, а рядом положите погремушку. Домовой, отобедав и повеселившись вволю, будет особенно добр.

РАК Откройте дверь для нового: немного свежего ветра вам не повредит. Но не выпускайте штурвал из своих рук, старайтесь полностью контролировать ситуацию, и у вас появятся шансы изменить жизнь к лучшему. Возможно, напомнят о себе суставы. Рекомендуем съедать каждое утро натощак по 1/2 ст. ложки свежей кашицы, приготовленной из одного лимона и одной головки чеснока. Принимайте каждый день без перерыва в течение 2 недель.

От астмы залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку свежих листьев подорожника, настаивайте, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

ЛЕВ Перестаньте витать в облаках и смотреть на мир сквозь розовые очки! Если раньше это позволяло вам с легкостью переживать неудачи, то сейчас может стать их причиной. Для тех, у кого варикоз: как минимум 3 раза в день ешьте цитрусовые — они богаты веществами, повышающими прочность венозных стенок. Ну и, конечно, не стоит забывать о гречке, в которой много укрепляющего вены рутина.

ДЕВА Жизнь мчится как скорый поезд, эмоции бьют через край и все ваши дела уже расписаны на ближайшие две недели? Постарайтесь хоть ненадолго вырваться из круговорота событий, иначе на все не хватит сил. Помните: делу — время, потехе — час. Март не лучший месяц для тех, кто вечно мерзнет. Причина — плохое кровообращение. Наладить его поможет имбирный чай. Приготовить целебный напиток несложно: 1/2 чайн. ложки тертого имбиря залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и пейте как чай.

ВЕСЫ Не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня. Не отворачивайтесь от проблем, иначе они будут расти как снежный ком, который того и гляди потянет вас за собой. Если ушибетесь, растянете связку, смешайте соль с мукой 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте колбаской из этого теста, как жгутом, сверху — компрессную бумагу и укутайте. Боль скоро утихнет.

СКОРПИОН Не нужно было так торопиться — тогда не пришлось бы тратить время на исправление своих ошибок и просчетов. По крайней мере, не спешите сейчас, иначе влипнете в пренеприятнейшую историю. Со здоровьем все хорошо: никаких эпидемий, а сезонный насморк не в счет. Кстати, если потек нос, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных 1:1.

СТРЕЛЕЦ Весна идет, весне дорогу! Журчат ручьи, почки распускаются, птицы поют... Чувствуете себя одиноким и никому не нужным? Отправляйтесь на улицу: в парк, в лес, в гости... Да куда угодно, только не сидите дома. При первых признаках простуды в стакан теплой воды добавьте по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, а также капните 2-3 капли йода. Перемешайте и сразу выпейте.

КОЗЕРОГ Вы настолько взвинчены и измотаны, что лучше не пытаться переиграть судьбу, которая решила устроить проверку на прочность. Если не наделаете глупостей, уже через несколько дней сможете перевести дух и уладить все проблемы. Хотите сделать свою жизнь спокойнее? Уберите все черные и синие предметы из самой большой комнаты. На их место поставьте что-нибудь белое или золотистое округлой формы — картину, вазу, блюдо.

От кашля смешайте по 2 ст. ложки тертых яблок и меда и 1 ст. ложку натертого лука. Принимайте в теплом виде по 1 чайн. ложке 4-7 раз в день.

ВОДОЛЕЙ Недоброжелатели примутся распространять о вас сплетни и слухи. Отнеситесь к этому философски. Помните, собака лает — караван идет. Гипотоники будут чувствовать себя не очень хорошо — давление может резко снизиться. Поддержит здоровье простое средство: поджарьте и смелите 50 г зерен кофе, смешайте с 0,5 кг меда, добавьте сок одного лимона и перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды. Смесь храните в холодильнике.

РЫБЫ Не пропустите! Судьба раздает подарки! Но не всем. Надо оказаться в нужное время в нужном месте и доказать, что именно вы достойны стать баловнем судьбы. Если часто болит спина, берегитесь сквозняков. Делайте гимнастику: встаньте и поднимите плечи, затем максимально расслабьтесь и опустите их. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение 2-3 раза.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)

31670

Объединенный каталог «Пресса России»

42404

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Лечебная гимнастика**
ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ КИСТЕЙ, ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА.

✓ **Проверено на себе**
С ПРОСТРЕЛОМ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ НЕ ОБРАЩАЯСЬ К ВРАЧУ.

✓ **Ищем причину**
ПОЧЕМУ ТАБЛЕТКИ ОТ ГИПЕРТОНИИ НЕ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ.

✓ **Как с этим жить**
В ГОРТАНИ ПОЯВИЛИСЬ ПАПИЛЛОМЫ.

Как снизить риск инфарктов и инсультов?

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться инфарктом или инсультом, от которых ежегодно в России умирает более миллиона человек[1].

Чтобы уменьшить риск инфарктов и инсультов, скажите холестерину — НЕТ! Принимайте **Атероклефит** от компании Эвалар — **безрецептурное лекарство для снижения уровня холестерина.** Атероклефит — полностью натуральное лекарство на основе экстракта красного клевера. Его особые вещества (флавоноиды) блокируют лишний холестерин и выводят его из организма. Лечебное действие Атероклефита заключается в том, что он переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности) — вот почему **при курсовом приеме Атероклефита общий уровень холестерина снижается.**

Кому рекомендован Атероклефит:
- людям старше 45 лет
- у кого в рационе присутствуют жирные и жареные продукты, яйца, фастфуд
- у кого анализ крови показал холестерин выше нормы

Принимайте Атероклефит — пусть уровень холестерина всегда остается в норме. Холестерин в норме — это чистые сосуды, а значит, здоровое сердце. **Атероклефит — фитотерапия от Эвалар!**

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru.**
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Реклама. http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Эвалар

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-38-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 181316 экз. Заказ 327. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 18.03.2015 г. Подписано в печать 17.03.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 226136 экз.

12+